

營養師：謝佩娟（營養字第001317號）



7-12年級 113年12月 教室(桶餐)午餐菜單

日期	星期	主餐		副菜1		副菜2		青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油類	熱量
2	一	茄汁肉醬義大利麵+洋蔥豬排+奶香白花菜						有機小白菜	枸杞牛蒡湯	4.5	2.5	1.3	1	1.7	672
		螺紋麵+豬肉10+玉米10+紅蘿蔔		里肌豬排75+洋蔥-炒		白花菜+奶粉-炒			牛蒡25+枸杞						
3	二	芝麻有機飯	香滷翅腿x3	蕃茄炒蛋	白菜滷		有機青松菜	五行蔬菜湯	4.6	2.6	1.4	1	1.5	680	
		有機米+芝麻	雞翅腿-滷	雞蛋50+香菇10-炒	大白菜+香菇+紅蘿蔔-炒			高麗菜+洋蔥+西芹+馬鈴薯+紅蘿蔔							
4	三	客家炒粿條+古早味滷肉+三色干丁						青菜	味噌海帶湯	4.7	2.6	1.3	1	1.5	684
		粿條+豬肉+豆芽+韭菜+紅蘿蔔		豬腱肉65+蘿蔔30-滷		玉米40+紅蘿蔔10+毛豆10-炒			海帶芽+豆腐+味噌						
5	四	五穀飯	洋芋燒雞	小瓜素雞	培根高麗		有機油江菜	藥膳排骨湯	4.5	2.5	1.4	1	1.6	670	
		白米+五穀米	雞肉70+洋芋30-燒	素雞30+小黃瓜30-炒	高麗菜+培根10-炒			蘿蔔+排骨+紅棗+豬腰							
6	五	紫米飯	豆瓣魚丁	三色炒肉絲	鐵板豆腐		青菜	山藥雞湯	4.5	2.5	1.4	1	1.7	674	
		白米+紫米	鰱魚丁75+蘿蔔30-燒	豬肉10+豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	豆腐+玉米-燒			雞腿肉+山藥							
9	一	雞肉燴飯+甜椒炒菇+沙茶干片						有小松菜	地瓜QQ圓湯	4.7	2.5	1.3	1	1.5	677
		雞肉60+洋蔥+雞蛋10+紅蘿蔔		香鮑菇+甜椒-炒		豆干片+豬肉+西芹+沙茶-炒			低瓜+QQ圓						
10	二	胚芽有機飯	★黃金魚排	螞蟻上樹	鮮菇炒豆薯		有機蘿蔓 萵苣	青菜蛋花湯	4.5	2.5	1.3	1	1.7	672	
		有機白米+胚芽米	得利魚排-炸	冬菇+豬肉10+高麗菜-炒	豆薯+香鮑菇+紅蘿蔔-炒			雞蛋+小白菜							
11	三	日式炒烏龍麵+糖醋雞丁+日式佃煮						青菜	針菇白菜湯	4.7	2.5	1.3	1	1.5	677
		烏龍麵+豬肉10+高麗菜+紫魚+魚板		雞肉70+洋蔥+紅蘿蔔-炒		白蘿蔔+香鮑菇+玉米段-煮			大白菜+金針菇						
12	四	地瓜飯	黑胡椒肉片	洋芋炒蛋	★麥克雞塊*3		有機黑菜 白菜	番茄蛋花湯	4.5	2.5	1.4	1	1.6	670	
		白米+地瓜	豬肉65+洋蔥+黑胡椒-炒	雞蛋45+洋芋-炒	麥克雞塊-炸			番茄+雞蛋							
13	五	雜糧飯	泡菜炒肉片	玉米肉末	四喜烤魷		青菜	義式蔬菜湯	4.5	2.7	1.4	1	1.7	689	
		白米+雜糧	豬肉65+大白菜+泡菜-炒	豬肉10+玉米+紅蘿蔔-炒	烤魷+香菇+魷頭菜+蘿蔔-炒			西芹+洋芋+高麗菜							
16	一	台式炒米粉+★黃金柳葉魚*3+年糕白菜						有機青松菜	竹筍雞湯	4.6	2.5	1.4	1	1.5	672
		米粉+豬肉10+香菇+豆芽		柳葉魚-炸		大白菜+年糕+木耳-煮			雞腿丁+竹筍						
17	二	紅藜有機飯	京醬肉柳	干片炒肉絲	茄汁甜不辣		有機荷蘭 白菜	味噌海芽小魚湯	4.5	2.5	1.5	1	1.6	672	
		有機白米+紅藜	豬肉65+洋蔥+甜麵醬-炒	豬肉10+豆干+紅蘿蔔-炒	甜不辣+洋蔥+番茄-炒			海帶芽+小魚乾+味噌							
18	三	香菇油飯+香烤雞排+雪菜干丁						青菜	肉羹湯	4.6	2.8	1.3	1	1.7	701
		糯米+香菇+豬肉+紅蔥頭		雞腿排-烤		雪菜+豆乾丁-炒			肉羹+筍絲+紅蘿蔔+雞蛋						
19	四	薏仁飯	香滷雞腿	蟬絲蒸蛋	培根炒高麗菜		有機福山 萵苣	玉米巧達湯	4.5	2.6	1.4	1	1.7	682	
		白米飯+薏仁	雞腿-滷	雞蛋45+蟬絲5-蒸	高麗菜+培根-炒			玉米+洋芋+奶粉							
20	五	香鬆飯	回鍋肉片	珍珠丸子x2	洋芋三丁		青菜	紅豆小湯圓	4.7	2.5	1.3	1	1.6	681	
		白米飯+香鬆	豬肉65+高麗菜+青蔥-炒	珍珠丸子-蒸	洋芋+豆乾丁+紅蘿蔔-炒			小湯圓+紅豆							
23	一	親子雞井飯+肉片炒小瓜+百頁豆腐						有機廣島菜	蘿蔔魚丸湯	4.5	2.6	1.3	1	1.6	675
		雞肉60+雞蛋10+洋蔥+白米		豬肉10+小黃瓜-炒		油豆腐+百頁-滷			蘿蔔+魚丸						
24	二	小米有機飯	香酥豬排	肉末田園寬粉	鵪蛋白菇黃瓜		有機高麗菜	榨菜肉絲湯	4.5	2.5	1.3	1	1.7	672	
		有機白米+小米	里肌豬排75-炸	寬冬粉+豆芽+豬肉+玉米-炒	大黃瓜+美白菇+鵪蛋煎-煮			豬肉+榨菜							
25	三	培根白醬義大利麵+聖誕烤雞腿+奶香花椰+炸薯餅+聖誕甜點							雞茸玉米濃湯	4.5	2.6	1.3	1	1.7	679
		筆管麵+培根10+洋芋+洋蔥		雞腿-烤		白花菜+青花菜-炒		馬鈴薯餅-炸	聖誕甜點	雞茸+玉米+洋芋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔					
26	四	糙米飯	月桂葉燒肉	客家小炒	玉米炒蛋		有機A菜	結頭菜排骨湯	4.5	2.6	1.3	1	1.5	670	
		白米+糙米	豬腱肉65+蘿蔔20+月桂葉	豬肉10+豆干片+芹菜+蔥-炒	雞蛋+玉米-炒			結頭菜+排骨							
27	五	紅藜飯	★香酥蝦排	古早味蒸蛋	沙茶海根		青菜	羅宋湯	4.6	2.5	1.4	1	1.5	672	
		白米+紅藜	蝦排-炸	雞蛋45+油蔥酥-蒸	海帶根+紅蘿蔔+沙茶-炒			洋芋+豬肉+番茄+西芹							
30	一	韓式豬肉蓋飯+烤番薯*1+香料烤時蔬						有機菠菜	玉米蛋花湯	4.5	2.6	1.3	1	1.7	679
		豬肉65+洋蔥+黃豆芽+海帶芽+白米		烤地瓜-烤		洋芋+甜瓜+青花菜+紅蘿蔔-烤			玉米20+雞蛋10						
31	二	芝麻有機飯	★塔香鹹酥雞丁	鮮筍炒肉絲	三色干絲		有機包心 白菜	大滷湯	4.6	2.5	1.4	1	1.5	672	
		有機白米+芝麻	雞肉70+地瓜20+九層塔-炸	筍絲+肉絲10-炒	豆干絲+海帶根+紅蘿蔔-炒			筍絲+豆腐+紅蘿蔔+木耳							
統計		主菜種類	次/月	副菜食材	次/月		*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造* *豬肉、牛肉產地：台灣* *每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品								
		魚	4	魚肉加工品	2										
		雞	9	其他加工品	6										
		豬	9												
		主菜食材特性	次/月	其他	次/月										
		生鮮食材	20	油炸次數	8										
	調理食材	2	甜湯次數	2											