

營養師：周于婷(營養字第012640號)



7-12年級 114年6月 教室(桶餐)午餐菜單

日期	星期	主食		主菜		副菜1		副菜2		青菜	湯			全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量								
6/2	一	味噌雞肉炊飯+梅干燒肉+麻婆豆腐																		青菜	田園蔬菜湯	6.0	2.5	2.0	1.0	2.6	785
		白米+雞肉20+豆芽菜15+紅蘿蔔5+味噌				豬肉70+白蘿蔔20+梅干菜5-燒				豆腐50+豬絞肉5-炒				高麗菜+玉米+番茄													
6/3	二	有機香鬆飯		砂鍋魚丁		鮮筍炒腐皮		毛豆玉米肉末		青菜	綠豆薏仁湯			6.0	2.5	2.0	1.0	2.6	785								
		有機白米+香鬆		鱔魚丁70+大白菜20+凍豆腐10+紅蘿蔔3-炒		鮮筍55+角螺5-炒		毛豆仁15+豬絞肉10+玉米30		綠豆+薏仁																	
6/4	三	客家炒粿條+★綜合鹹酥雞+滷蛋海結																		青菜	山藥排骨湯	6.0	2.7	2.0	1.0	2.2	778
		粿仔條+韭菜10+肉絲10+豆芽20				雞胸肉70+地瓜20-炸				水煮蛋55+海帶結15-滷				山藥+馬鈴薯+排骨													
6/5	四	糙米飯		咖哩肉片		榨菜肉絲		白菜燴年糕		青菜	青木瓜雞湯			5.8	2.7	2.0	1.0	2.4	773								
		白米+糙米		豬肉片70+馬鈴薯15+紅蘿蔔5+洋蔥5-煮		豬肉絲15+榨菜45-炒		大白菜60+年糕15+木耳5+紅蘿蔔5-炒		雞肉+青木瓜+白蘿蔔																	
6/6	五	紫米飯		蜜汁雞腿		紅絲炒蛋		田園寬粉		青菜	味噌豆腐湯			6.0	2.5	2.0	1.0	2.2	767								
		白米+紫米		雞腿150-煮		雞蛋50+紅蘿蔔15-炒		寬粉8+高麗菜20+豬絞肉10-炒		味噌+海帶芽+豆腐																	
6/9	一	茄汁肉醬義大利麵+★橙汁豬排+三色洋芋丁																		青菜	野菇濃湯	5.8	2.7	2.0	1.0	2.4	773
		義大利麵+玉米粒10+豬絞肉10+洋蔥10+番茄5				里肌豬排75-炸				馬鈴薯40+毛豆10+紅蘿蔔5-炒				杏鮑菇+馬鈴薯+洋蔥+奶粉													
6/10	二	有機薏仁飯		義式烤雞腿排		小瓜丸片		奶香雙花		青菜	牛蒡肉絲湯			6.0	2.5	2.0	1.0	2.2	767								
		有機白米+薏仁		雞腿排150-烤		小黃瓜45+貢丸20+紅蘿蔔5-炒		青花椰40+白花椰20-煮		牛蒡+豬肉絲																	
6/11	三	香菇油飯+糖醋魚丁+鮑菇炒蛋																		青菜	◎肉羹湯	6.0	2.7	2.0	1.0	2.2	778
		白米+糙米+豬肉絲10+香菇5				鬼頭刀丁70+洋蔥10+紅蘿蔔5-炒				雞蛋55+杏鮑菇10-炒				肉羹+大白菜絲+紅蘿蔔													
6/12	四	地瓜飯		蔥爆肉片		肉燥干片		開陽蒲瓜		青菜	番茄蛋花湯			6.0	2.7	2.0	1.0	2.5	791								
		白米+地瓜		豬肉片70+洋蔥10+青蔥2-炒		豆干50+豬絞肉5-炒		蒲瓜70+蝦皮1-煮		雞蛋+番茄																	
6/13	五	胚芽飯		洋蔥燉雞		玉米蒸蛋		海帶黃芽		青菜	蘿蔔雞湯			5.8	2.7	2.0	1.0	2.8	791								
		白米+胚芽		雞肉70+洋蔥10-燉		雞蛋55+玉米10-蒸		黃豆芽40+紅蘿蔔5+海帶芽3-炒		雞肉+白蘿蔔																	
6/16	一	香蔥雞絲飯+紅燒肉片+三杯海根條																		青菜	冬瓜玉米湯	5.8	2.6	2.0	1.0	2.4	767
		白米+糙米+雞肉絲20+紅蔥頭				豬肉片60+白蘿蔔10-燒				海根50+紅蘿蔔10+九層塔1-炒				冬瓜+玉米+大骨													
6/17	二	有機玉米飯		貴妃燒雞		洋芋燴蛋		雙菇佛手瓜		青菜	榨菜肉絲湯			5.8	2.7	2.0	1.0	2.4	773								
		有機白米+玉米		雞肉70+小黃瓜10+洋蔥5-燒		雞蛋55+馬鈴薯10-炒		佛手瓜70+杏鮑菇5+美白菇5+紅蘿蔔3-炒		豬肉絲+榨菜+粉絲																	
6/18	三	奶油培根義大利麵+義式香料燉肉+烤地瓜*1																		青菜	洋蔥濃湯	5.8	2.6	2.0	1.0	2.4	767
		義大利麵+玉米粒10+洋蔥10+培根5+青花菜5奶粉				豬腿肉70+馬鈴薯10+番茄5+洋蔥5-煎				冰心地瓜-烤				洋蔥+馬鈴薯+奶粉													
6/19	四	紅藜飯		★酥炸魚片		◎糖醋甜條		蒲瓜粉絲煲		青菜	芋頭西米露			6.0	2.7	2.0	1.0	2.5	791								
		白米+紅藜		水鯊魚片80-炸		甜不辣50+洋蔥10-炒		蒲瓜70+冬粉5+紅蘿蔔3+蝦皮1-炒		西谷米+芋頭																	
6/20	五	小米飯		五香雞腿		竹筍炒肉絲		醬燒馬鈴薯		青菜	酸白菜肉片湯			5.8	2.7	2.0	1.0	2.8	791								
		白米+小米		雞腿-魯		脆筍片50+豬肉絲10-炒		馬鈴薯40+紅蘿蔔8+洋蔥5-燒		酸白菜+豬肉片																	
6/23	一	日式炒麵+味噌燒肉+魚板蒸蛋																		青菜	針菇白菜湯	6.0	2.7	2.0	1.0	2.2	778
		油麵+肉絲10+紅蘿蔔5+高麗菜20+魚板5				豬腿肉70+白蘿蔔10+紅蘿蔔5+味噌-燒				雞蛋55+魚板10-蒸				白菜+金針菇+大骨													
6/24	二	有機芝麻飯		照燒翅腿*3		番茄炒干丁		銀芽肉絲		青菜	冬瓜排骨湯			5.8	2.7	2.0	1.0	2.2	764								
		白米+芝麻		翅腿-燒		豆干50+番茄10+洋蔥10-炒		綠豆芽40+豬肉絲10+紅蘿蔔3-炒		冬瓜+排骨																	
6/25	三	古早味肉燥飯+★金黃柳葉魚*3+翡翠玉米																		青菜	大滷湯	5.8	2.7	2.0	1.0	2.8	791
		白米+豬絞肉20+豆干20+香菇3				柳葉魚-炸				小黃瓜35+玉米粒30-炒				豆腐+白蘿蔔絲+木耳+紅蘿蔔													
6/26	四	燕麥飯		筍干燒肉		菜脯炒蛋		麵輪滷海帶		青菜	香菇雞湯			6.0	2.5	2.0	1.0	2.2	767								
		白米+燕麥		豬腿肉70+筍干10-燒		雞蛋55+菜脯10+蔥花1-炒		麵輪20+海帶結15+白蘿蔔10-滷		雞肉+香菇+蘿蔔																	
6/27	五	五穀飯		◎鹹水雞		黃瓜肉片		★芝麻球*2		青菜	義式蔬菜湯			6.0	2.7	2.0	1.0	2.2	778								
		白米+五穀米		雞肉70+春花菜10+米血10-炒		大黃瓜50+豬肉片10-炒		芝麻球-炸		馬鈴薯+高麗菜+洋蔥																	
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。 大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺剷除，但難免還是會有漏網之”刺”，請各位同學吃的時候小心!!																											
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、牛肉原產地:台灣* *每餐均附水果，每日供應青菜會搭配菇類、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		3																				
	雞		8		其他加工品		1																				
	豬		8																								
	主菜食材特性		次/月		其他		次/月																				
	生鮮食材		19		油炸次數		5																				
調理食材		1		甜湯次數		2																					