



# 111年11月學生營養午餐菜單 弘道國中

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜一	副菜二	湯品	全穀類 (g)	豆魚肉 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	熱量 (大卡)	鈣質 (mg)
1	二	白米飯 白米	照燒雞排 X1 雞排(油)	起司歐姆炒蛋 ※蛋、洋蔥、※起司、蔬菜(炒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、腐皮(油)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	6.5	2.5	2	2.9	823	293
2	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	紅燒魚塊 X2 ※魚丁、洋蔥(過油-增)	關東煮 海帶、蔬菜、※小貢丸(煮)	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶 粉圓、奶粉、黑糖	6	2.5	2	2.8	784	252
3	四	西西里肉醬 義大利麵 義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	香烤雞排 X1 雞排(烤)	★炸地瓜球 X4 地瓜球(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	236
4	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.2	2.5	2	2.8	798	264
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★炸豬排 X1 豬排(炸)	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	什錦蔬菜 玉米筍、敏豆、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	235
8	二	白米飯 白米	翅小腿 X2 翅小腿(油)	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	豆香高麗 ※豆皮、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	292
9	三	有機白米飯 有機白米	紅燒石斑魚 履歷豆漿 石斑魚(75g)、蔬菜(煮)	油腐燒肉 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(油)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2.5	2	2.8	784	273
10	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	黑胡椒豬排 X1 豬排(燒)	蘿蔔鵪鶉蛋 蘿蔔、蔬菜、※鵪鶉蛋(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	283
11	五	麥片飯 白米、※麥片	★鮭魚排 X1 鮭魚排(炸)	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819	293
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	五香豬排 X1 豬排(油)	烤蝦捲 X2 ※蝦捲(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	303
15	二	白米飯 白米	蒲燒魚 X1 魚片(煮)	古早味炒蛋 ※蛋、絞肉、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	243
16	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮炸雞排 X1 雞腿(炸)雞排(炸)	咖哩魚丸 X1 ※虱目魚丸、蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	6.3	2.5	2	2.9	809	292
17	四	糙米飯 白米、糙米	古早味豬排 X1 豬排(油)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.5	2.5	2	2.8	819	254
18	五	DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) ※麵條、海芽、豆芽	★脆皮雞翅 X1 雞翅(炸)	玉米肉角 玉米、肉角(炒)	五香滷蛋 X1 蛋(油)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.3	2.5	2	2.9	809	232
21	一	麥片飯 白米、※麥片	蒜香豬排 X1 豬排(油)	蔥香滑蛋 ※蛋、洋蔥、青蔥、蔬菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	211
22	二	白米飯 白米	★酥炸雞排 X1 雞排(炸)	瓜仔肉燥 豬肉、蔬菜、脆瓜(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	6	2.5	2	2.9	788	222
23	三	有機白米飯 白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	有機蔬菜	豬肉河粉湯 豬肉、蔬菜、河粉	6.5	2.5	2	2.8	819	219
24	四	香菇栗子炊飯 白米、香菇、栗子、蔬菜	◆糖醋魚 X1 ※(生鮮)魚肉(過油-增)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	208
25	五	三穀飯 白米、三穀米	★韓式炸雞 X1 雞翅(炸)	釜山魚輪條 X1 ※虱目魚黑輪(煮)	DIY 拌菜 豆芽、※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.5	2.5	2	2.9	823	281
28	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香烤雞排 X1 雞肉(油烤)	豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅(烤)	★脆薯條 X4 薯條(炸)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.9	784	301
29	二	白米飯 白米	蔥燒翅小腿 X2 翅小腿(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	冬瓜糖珍珠 粉圓、冬瓜糖	6	2.5	2	2.8	823	268
30	三	有機白米飯 有機白米	醬燒豬排 X1 豬排(油)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	819	273

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用 ◆3章1Q 溯源水產品 ●11/28 提供產銷履歷豆漿

主菜種類 (次/月)										主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)			其他分析 (次/月)									
麵	筋	皮	豆	品	魚	海	肉	鮮	肉	生	鮮	食	調	加	肉	工	其	食	品	油	炸	品	甜	湯
0	次					4			8		9			22		0				9				4

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中  
 加少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，  
 再將味噌湯加入拉麵中，  
 即可完成一碗美味的DIY拉麵~

