



111年12月學生營養午餐菜單 弘道國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀類/份	豆魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg	
1	四	芝麻飯 白米、※芝麻	乾燒豬排 X1 豬排(油烤)	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.5	2.2	2	3	803	281	
2	五	糙米飯 白米、糙米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	紹子豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	日式關東煮 海帶、蔬菜、※魚丸(煮)	有機蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭、米粉	6.3	2.5	2	2.8	805	242	
5	一	麥片飯 白米、※麥片	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	800	301	
6	二	白米飯 白米	★美式炸翅腿 X2 雞翅腿(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	315	
7	三	有機白米飯 有機白米	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖珍珠醇奶 黑糖、粉圓、※奶粉	履歷豆漿	6	2.5	2	3	800	262
8	四	茄汁肉醬義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 醬雞排 X1 雞排(油烤)	鮮肉包 X1 肉包(蒸)	★地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	803	283	
9	五	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬排 X1 豬肉(滷)	鵝鶉蛋雞肉 ※鵝鶉蛋、雞肉、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	800	295	
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★韓式炸雞 X1 雞肉(炸)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6.2	2.5	2	2.8	800	243	
13	二	白米飯 白米	蔥燒石斑魚 ※石斑魚(75g)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	絲瓜粉絲 粉絲、絲瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	253
14	三	有機白米飯 有機白米	五香雞排 X1 雞排(滷)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋蔥(煮)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6	2.5	2	3	800	292	
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(滷)	玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	832	268	
16	五	海苔飯 白米、海苔	★鮭魚排 X1 鮭魚排(炸)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 ※柴魚、蔬菜、※豆腐	6.1	2.5	2	2.7	800	273	
19	一	糙米飯 白米、糙米	★什錦蝦排 X1 蝦排(炸)	咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6.5	2.5	2	2.8	819	282	
20	二	白米飯 白米	★炸雞排 X1 雞排(炸)	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	3	828	293	
21	三	有機白米飯 有機白米	黑胡椒豬排 X1 豬排(油烤)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、蔬菜、肉絲、※豆腐	6	2.5	2	3	800	275	
22	四	芝麻飯 白米、※芝麻	◆蔥香魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(炒)	麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.7	814	278	
23	五	奶香鮮菇義大利麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	普羅旺斯歐風小翅腿 X2 翅小腿(滷)	胡椒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	246	
26	一	D. I. Y 肉羹麵 ※麵條	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	沙茶肉羹 X4 肉羹(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡)	6.2	2.5	2	3	808	263	
27	二	白米飯 白米	★炸雞翅 X1 雞翅(炸)	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.3	2.5	2	2.8	805	270	
28	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞排 X1 雞肉(煮)	玉米肉蓉 玉米、豬絞肉、蔬菜(炒)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖珍珠 粉圓	6.5	2.5	2	2.7	814	265	
29	四	小米飯 白米、小米	義式石斑魚 ※石斑魚(75g)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.7	801	282
30	五	雜糧飯 白米、※雜糧	★脆皮炸雞 X1 雞排(炸)	白菜肉片 白菜、肉片、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6	2.5	2	3	800	275	

※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※

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)		
豆類及豆麵筋製品	魚及海鮮	肉鮮	豬肉	生鮮食材	調理食品	加工	肉類	食品	油炸品	甜湯	
0次	4次	9次	9次	22次	0次	魚	4次	其	1次	8次	4次

請各位同學先將主食(麵條)放上適量肉羹、
 豆芽菜等配料，再將羹湯加入碗中，
 即可完成一碗美味的 DIY 肉羹麵囉~

