



112 年 1-2 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 | 午餐 種類 份 | 每日 平均 份 | 蔬菜 /份 | 油脂 /份 | 熱量 /大卡 | 鈣質 /mg | |
|----|---|--|--|--|---------------------------------------|------|-----------------------------------|---------------|---------------|----------|----------|-----------|-----------|-----|
| 3 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | 和風豬排 X1 <small>豬排(滷)</small> | 鮑菇炒蛋 <small>※雞蛋、香鮑菇、蔬菜(炒)</small> | 福州丸 X1 <small>※福州丸(含魚蛋)(煮)</small> | 蔬菜 | 黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 276 | |
| 4 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 宮保翅腿 X2 <small>翅腿(燒)</small> | 肉絲豆干 <small>※豆干、肉絲、蔬菜(炒)</small> | 冬瓜燒 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small> | 有機蔬菜 | 薏仁小排湯 <small>薏仁、小排</small> | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 798 | 242 | |
| 5 | 四 | 奶香鮮蔬 義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜</small> | 義式雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small> | ★花枝丸 X2 <small>※花枝丸(炸)</small> | 香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜、蔬菜</small> | 履歷 豆漿 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 243 |
| 6 | 五 | 燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small> | 蒜香豬排 X1 <small>豬排(燒)</small> | 鐵板雞汁豆腐 <small>※豆腐、雞肉、蔬菜(炒)</small> | 翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 <small>雞丁、香菇、蔬菜</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 284 | |
| 7 | 六 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | ★香魚 X3 <small>※(生鮮)魚肉(炸)</small> | 馬鈴薯肉末 <small>豬絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small> | 滷白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small> | 蔬菜 | 蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 | 267 | |
| 9 | 一 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 蜜汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small> | ★鹽酥雞 X3 <small>雞肉(炸)</small> | 紅絲敏豆 <small>敏豆、蔬菜(煮)</small> | 蔬菜 | 鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small> | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | 802 | 278 | |
| 10 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | 香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small> | 醬爆肉絲 <small>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)</small> | 香菇花椰 <small>花椰菜、香菇(煮)</small> | 蔬菜 | 和風甘藍湯 <small>高麗菜、蔬菜</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 | 241 | |
| 11 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 蔥油雞排 X1 <small>雞排(煮)</small> | 獅子頭 X1 <small>※獅子頭(含蛋)、蔬菜(煮)</small> | 什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 珍珠醇奶 <small>粉圓、奶粉</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 260 | |
| 12 | 四 | 第一擔仔麵 <small>※麵條、豆芽</small> | 鐵路豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small> | 古早味肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(滷)</small> | 鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 242 | |
| 13 | 五 | 燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small> | ★炸蝦排 X1 <small>蝦排(炸)</small> | 和風咖哩雞 <small>雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small> | 鮮菇蔬菜 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 柴魚蔬菜湯 <small>※柴魚、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 253 | |
| 16 | 一 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 岩燒雞排 X1 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small> | 油豆腐燉肉 <small>※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)</small> | 玉筍彩蔬 <small>玉筍、蔬菜(煮)</small> | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 242 | |
| 17 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | 京醬豬排 X1 <small>豬排(滷)</small> | 番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small> | 蒜味高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 海芽湯 <small>海帶芽、薑</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 241 | |
| 13 | 一 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | ★脆皮魷魚排 X1 <small>※魷魚排(炸)</small> | 香料燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)</small> | 彩椒花椰 <small>彩椒、花椰菜(炒)</small> | 蔬菜 | 羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small> | 6.3 | 2.3 | 2 | 2.8 | 790 | 241 | |
| 14 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | ★虱目魚排 X1 <small>魚排(炸)</small> | 糖醋豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small> | 芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small> | 蔬菜 | 山藥洋芋湯 <small>山藥、馬鈴薯</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 286 | |
| 15 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 鹽燒雞排 X1 <small>雞排(煮)</small> | 日式蒸蛋 <small>※蛋、毛豆(蒸)</small> | 木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small> | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 <small>香菇、蔬菜、雞丁</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 242 | |
| 16 | 四 | 第一乾拌麵 <small>※麵、蔬菜</small> | 古早味豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small> | 玉米餅 X1 <small>※玉米餅(含奶製品)(烤)</small> | 紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔、※魚丸</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 809 | 263 | |
| 17 | 五 | 燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small> | 香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small> | 蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small> | 翠炒雙絲 <small>木耳、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 珍菇豆腐湯 <small>豆腐、鮮菇</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 305 | |
| 18 | 六 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 茄汁鮮魚 <small>※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small> | 鮮蔬雞丁 <small>蔬菜、雞丁(炒)</small> | 雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 | 珍珠醇奶 <small>粉圓、奶粉</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 299 | |
| 20 | 一 | 義大利 番茄肉醬麵 <small>※義大利麵、蔬菜、番茄</small> | BBQ 雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small> | 鍋貼 X2 <small>鍋貼(烤)</small> | 地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small> | 蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米粒、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 242 | |
| 21 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | 蒜香豬排 X1 <small>豬排(燒)</small> | 什錦燉雞 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small> | 鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small> | 蔬菜 | 冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 253 | |
| 22 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | ★日式炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small> | 咖哩雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small> | 白玉油腐 <small>蘿蔔、※油豆腐、蔬菜(燒)</small> | 有機蔬菜 | 味噌蔬菜湯 <small>蔬菜</small> | 履歷 豆漿 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 809 | 286 |
| 23 | 四 | 紫米飯 <small>白米、紫米</small> | ★洋釀雞翅 X1 <small>雞翅(過油-燒)</small> | 韓風燉排骨 <small>豬肉、小排、蔬菜(煮)</small> | 韓式拌菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 嫩豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small> | 6.1 | 2.5 | 2 | 2.9 | 795 | 297 | |
| 24 | 五 | 芝麻飯 <small>白飯、※芝麻</small> | 味噌魚排 X1 <small>※魚排(燒)</small> | 雞汁粉絲 <small>冬粉、蔬菜、雞絞肉(炒)</small> | 紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 330 | |

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源

| 主菜種類 | 魚類 | 肉類 | 豬 | 肉 | 雞 | 肉 | 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 | 肉類 | 豬 | 肉 | 雞 | 肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 | 其他 | 油炸品 | 甜湯 |
| 0次 | 6次 | 8次 | 8次 | 8次 | 8次 | 8次 | 22次 | 0次 | 5次 | 4次 | 8次 | 4次 |

D.I.Y 擔仔麵

吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

