第一餐盒 專營營養午餐

電話: (02)2652-1898 營養師: 陳品靜(營養字第 005184號)

113 年 12 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 弘道國中

					艮木	<u> </u>	<u> </u>							
日期	週	主食	主菜	主菜	副菜一	副菜二	湯品		全穀 雜糧 頻/ 份	豆蛋肉/份	蔬菜 /份	油脂/份	熱量 /大 卡	鈣質 /mg
2	1	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔燉肉	雞茸玉米炒蛋 ※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯		6. 2	2.5	2	2.9	802	265
3	_	白米飯	★美式炸雞柳 X2 <sup>雞柳(炸)</sup>	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜	蔬菜	金針排骨湯		6. 5	2.5	2	3	828	280
4	三	有機白米飯	蒲燒鯛魚 X1	乾燒雞肉	黑椒豆芽	有機蔬菜	珍珠醇奶		6	2.5	2	2. 9	788	294
5	四四	茄汁肉醬		無內、洋蔥、蔬菜(燒) ○★炸薯條 X5	炒花椰	有機蔬菜	雙菇湯		6. 5	2. 5	2	3	828	245
		義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	雞排(滷)	※著條(炸)	花椰菜、蔬菜(炒)		鮮菇、蔬菜							
6	五	糙米飯 <sup>白米、糙米</sup>	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	南瓜燒雞肉 <sup>雞肉、南瓜、蔬菜(燒)</sup>	翠炒高麗	有機蔬菜	海芽湯		6. 3	2.5	2	2.8	805	253
9	—	燕麥飯	年糕炒雞 <sup>雞肉、年糕、蔬菜(炒)</sup>	蔬菜炒肉絲	滷白菜 <sup>白菜、蔬菜(滷)</sup>	蔬菜	黑糖地瓜圓		6. 5	2.5	2	2.8	819	268
10	_	白米飯	泰式打拋肉	南洋風味雞 <sup>雞肉、馬鈴薯、蘸菜(燒)</sup>	豆干雙色 木耳、蔬菜、※豆干(炒)		柴魚蔬菜湯 ※紫魚、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	273
11	<b>三</b>	有機白米飯	蔥油雞 <sup>雞肉、蔬菜(煮)</sup>	◎★虱目魚排 X1 ※無排(株)	芝麻海帶	有機蔬菜	蔬菜排骨湯		6	2.5	2	3	793	285
12	四	嘉義雞肉飯	和風照燒豬排 XI	蔬菜滷蛋 X1	<b></b>	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯	豆漿	6	2. 5	2	3	793	244
13	五	自米、雞肉絲 海苔飯 白米、海苔	編排(滷) 壽喜燒豬 豬內、蔬菜 (燒)	<ul><li>※</li><li>※</li><li>※</li><li>※</li><li>※</li><li>が</li><li>※</li><li>(煮)</li></ul>	竹笥、蘸菜(炒) 炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	<sup>番茄、蔬菜</sup> 味噌豆腐湯 <sup>蔬菜、※豆腐</sup>		6. 2	2. 5	2	2.8	798	263
16	—	麥片飯	奶香燉豬	★炸無骨雞排 X1	珍菇時瓜	蔬菜	蔬菜雞湯		6. 3	2. 5	2	3	814	292
17	二	白米飯	風味翅小腿 X2	瓜仔肉	蔬菜粉絲煲	蔬菜	香菇蘿蔔湯		6. 5	2. 5	2	2.8	819	288
18	Ξ	有機白米飯	蔥香魚	栗子洋芋雞	彩繪豆段	有機蔬菜	第一麵線羹		6. 5	2. 5	2	2.8	819	255
19	四	<sub>有機白米</sub> 糙米飯	※魚T、蔥、蘸菜(過油-塊) 麻油風味雞	蔬菜肉絲	蘿蔔鮑菇	有機蔬菜	※麵線、蘸菜 海芽豆腐湯		6	2. 5	2	2. 9	788	288
		白米、糙米	雞肉、高麗菜、薑片(炒)	豬肉絲、蔬菜(炒)	白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)		海帶芽、※豆腐	<u> </u>	H			$\dashv$	$\dashv$	_
20	五	和風香鬆拌飯	蜜糖嫩汁豬肉	蒸 蛋	<ul><li>○日式</li><li>關東煮</li></ul>	有機蔬菜	冬至 紅豆湯圓		6. 5	2.5	2	2.8	819	292
		<sup>白米、※香鬆</sup> 聖誕節特餐	豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	※蛋、蔬菜(蒸)	海帶、※黒輪、※油豆腐(煮)		紅豆、湯圓		H			_	_	_
23	—	奶香鮮菇麵	西式香料豬排 X1	◎★搖搖薯球 X5	歐風蔬菜	蔬菜	玉米蔬菜湯		6. 5	2.5	2	3	828	248
24	_	※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉 白米飯 白米	<ul><li>豬排(滷)</li><li>蠔油雞丁</li><li>雞丁、蔬菜(煮)</li></ul>	著球(炸)       内絲花椰       花椰菜、肉絲、紅蘿蔔(炒)	番茄炒蛋	蔬菜	工業、蔬菜 山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		6. 5	2. 5	2	3	828	240
25	ニ	有機白米飯	無錫小排	雞蓉豆腐	鮮瓜雙色	有機蔬菜	羅宋湯		6	2. 5	2	2. 8	785	274
26	四	小米飯	pt、小排、蘸菜(炒) ◆義式鮮魚	※豆腐、雞紋肉、蔬菜(煮) 左宗棠雞丁	紅絲津白	有機蔬菜	綠豆包心圓		6. 5	2. 5	2	2. 8	819	303
27	五	<sup>白米、小米</sup> 雜糧飯	※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮) ★脆皮炸雞翅 X1	新丁、蔬菜(炒) 肉絲小炒	自菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮) 什錦鮮菇	有機蔬菜	<sup>綠豆、包心圓</sup> 蔬菜肉絲湯		6. 2	2. 5	2	3	807	311
30	_	<sup>白米、※雜糧</sup> 糙米飯	*************************************	※豆干、蔬菜、豬肉(炒) 雞絲高麗	<sup>鮮菇、蔬菜(炒)</sup> 鮮菇炒蛋	蔬菜	海芽味噌湯		6	2. 5	2	2. 8	784	256
		白米、糙米	豬肉(滷)	雞肉絲、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	※蛋、鲜菇、蔬菜(炒)		海帶芽、蔬菜							
31	=	白米飯	莎莎嫩雞 <sup>雞肉、蔬菜(煮)</sup>	干炒肉片	魚香豆段	蔬菜	鮮瓜湯 <sup>鮮瓜、金針茲</sup>			2. 5			784	299
自米 維內、蔬菜(煮) 内片、淡豆干、蔬菜(炒) 敞豆、紋肉(炒) 解症、盆针菇 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用 用														

主 菜 種 類	( 次 / 月	主菜食材特性分析(次/	) ■副菜食材分	析(次/月)	其他分析(	( 次 / 月 )
豆類及豆、魚	肉 豬 肉 雞 ほ	生鮮食材調理食	□ ◎ 加 □	工 食 品	油 佐 口	刊 温
麵 筋 製 品 及 海	#十		□ 魚 肉 類	[ 其 他	油炸品	山 汤
0次 2次	10次 10次	22次 0次	2次	2次	6次	4次