



電話:2652-1898  
傳真:2788-0564  
地址:臺北市重陽路263巷8號

HACCP衛評餐製字第087號  
本公司已投保蘇黎世保險伍仟萬  
營養師:陳品靜 營養字第005184號  
衛生管理:殷玉珊、殷海清

# 104年9月學生營養午餐菜單 大安國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		主食/份	豆魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
8/31	一	麥片飯 白米、麥片	菇菇雞 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	瓜仔肉燥 瓜仔、豆干、絞肉(炒)	鐵板豆腐 豆腐、筍片、紅蘿蔔(炒)	木耳青花 木耳、青花菜(炒)	青菜(綠)(煮)	日式豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		6.4	2.5	2	2.5	807	378
1	二	芝麻香飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 肉片、洋葱(炒)	★紅燒魚丁 魚丁(氽)、洋葱(過油炒)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	炒莧菜 莧菜、小魚(炒)	青菜(白)(煮)	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6.7	2.5	1.7	2.6	835	487
2	三	麥片飯 白米、麥片	岩燒雞塊 佐泰式酸甜醬 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	海結燒肉 海結、肉片(炒)	什錦蒲瓜 蝦皮、蒲瓜、魚板、紅蘿蔔(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	青菜(綠)(煮)	大滷湯 筍片、木耳、蛋、肉絲	水果	6.6	2.5	1.5	2.4	833	450
3	四	糙米飯 糙米、白米	鐵路豬排 豬排(滷)	咖哩雞丁 馬鈴薯、洋葱、雞肉(炒)	吻魚炒蛋 吻仔魚、蔬菜、蛋(炒)	豆芽三絲 紅蘿蔔、綠豆芽、蔬菜(炒)	青菜(綠)(煮)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨		6.5	2.5	2	2.4	814	407
4	五	豚香珍珠炒飯 玉米、絞肉、白米(炒)	三杯雞 九層塔、洋葱、雞丁(炒)	燒獅子頭 獅子頭(滷)(煮)	什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	香滷白菜 白菜、紅蘿蔔、豆皮絲(炒)	青菜(綠)(煮)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.6	817	258
7	一	蔬食日 白米飯 白米	日式咖哩 洋葱、馬鈴薯、素肉(炒)	鴿蛋蘿蔔 鳥蛋、蘿蔔(滷)	紅燒油豆腐 油豆腐、蔬菜(炒)	高鈣芝麻包 芝麻包(奇異)(蒸)	青菜(綠)(煮)	黑豆薏仁鹹湯 黑豆、薏仁		6.8	2.5	2	2.4	832	483
8	二	義大利麵 義大利麵	蘑菇豬柳 豬柳、洋葱(炒)	番茄肉醬 番茄、玉米、洋葱、絞肉(煮)	焗醬馬鈴薯 馬鈴薯(焗)	雙色青花 香菇、青花菜(炒)	青菜(綠)(煮)	南瓜濃湯 洋葱、南瓜		6.5	2.5	1.8	2.7	819	250
9	三	白米飯 白米	★美式炸雞腿 雞腿(氽)(炸)	韓風春川炒年糕 年糕、洋葱、蔬菜(炒)	韓式小炒DIY拌飯 豆干、木耳、蔬菜、蔬菜、海帶芽(炒)	絲瓜雙燴 絲瓜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)(煮)	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.5	2.5	1.8	2.5	810	345
10	四	五穀飯 五穀米、白米	鐵板豬肉 佐和風醬汁 豬柳、洋葱(炒)(滷)	三色滑蛋 蛋、玉米、青豆、紅蘿蔔(炒)	螞蟻上樹 粉絲、絞肉、蔬菜(炒)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜(白)(煮)	冬瓜露山粉圓 冬瓜露、山粉圓		6.8	2.5	1.8	2.6	836	284
11	五	麥片飯 白米、麥片	腰果雞丁 雞丁、腰果(炒)	★柳葉魚X2 柳葉魚(氽)(炸)	培香高麗 培根(滷)、高麗菜(炒)	紅燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)(煮)	香甜玉米湯 玉米粒	乳品	6.3	2.8	1.5	2.5	813	405
14	一	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 洋葱、肉片(炒)	鮮蔬獅子頭 蔬菜、獅子頭(滷)(炒)	小魚豆干 豆干、小魚干(炒)	田園什錦 玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜(綠)(煮)	黑糖地瓜薏仁 地瓜、薏仁		6.3	2.7	1.5	2.5	816	460
15	二	糙米飯 糙米、白米	★脆皮檸檬雞柳條 雞柳條(氽)(炸)	桂筍悶肉 桂筍、肉丁(炒)	五香油豆腐 油豆腐(滷)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)(煮)	山藥小排湯 山藥、馬鈴薯、小排		6.5	2.5	2	2.6	820	355
16	三	海南雞絲飯 雞肉絲、白米	醋溜小排 小排、蔬菜(燴)	肉燥滷蛋 蛋、絞肉(滷)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	珍珠糯米丸 糯米丸(慶鐘佳味)(蒸)	青菜(綠)(煮)	肉羹湯 蘿蔔、肉羹(滷)	水果	6.3	2.7	1.8	2.5	811	273
17	四	芝麻香飯 白米、芝麻	菇菇燒雞 雞丁、洋葱(炒)	★土魷魚丁X2 土魷魚(氽)(炸)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜(炒)	青菜(綠)(煮)	蔬菜丸子湯 蔬菜、丸子(滷)		6.5	2.7	1.8	2.5	824	237
18	五	海苔拌飯 白米、海苔	日式蒲燒鯛魚 鯛魚(蒸)(烤)	泡菜豬肉 泡菜、洋葱、豬肉(炒)	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干(滷)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜(白)(煮)	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.7	2.5	2	2.5	826	428
21	一	三穀飯 白米、三穀米	泰式打拋豬 蕃茄、洋葱、豬肉(炒)	★海洋花枝排 花枝排(滷)(炸)	彩椒玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	蒜香高麗 高麗、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)(煮)	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐		6.8	2.5	1.8	2.6	824	440
22	二	麥片飯 白米、麥片	蜜汁雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	香菇豆干 香菇、豆干、蔬菜(炒)	青豆滑蛋 青豆、洋葱、蛋(炒)	雙絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒)	青菜(白)(煮)	玉米濃湯 玉米、洋葱、蔬菜		6.5	2.6	2	2.7	815	427
23	三	白米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排(滷)	糖醋雞塊 雞丁、馬鈴薯、洋葱(炒)	綜合菇菇燒 香菇、杏鮑菇、蔬菜(炒)	豆芽三絲 木耳、綠豆芽、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)(煮)	香菇雞湯 香菇、雞丁		6.5	2.7	1.8	2.4	816	380
24	四	義大利麵 義大利麵	匈牙利洋葱燻肉 肉丁、洋葱、蔬菜(炒)	青醬雞肉 雞肉、蔬菜、玉米粒、洋葱	★酥炸黃金地瓜薯條 地瓜薯條(氽)(炸)	紅絲四季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒)	青菜(白)(煮)	羅宋湯 蕃茄、洋葱、蔬菜		6.9	2.5	2	2.4	829	260
25	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	咖哩肉醬 馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、絞肉(炒)	八寶干炸 小方干、毛豆、紅蘿蔔(炒)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜(綠)(煮)	花生麥片 花生、麥片	乳品	6.7	2.6	1.5	2.7	830	507
28	一	中秋節&教師節快樂													
29	二	麥片飯 白米、麥片	雞肉親子丼 雞肉、蛋、蔬菜(炒)	紅燒翅腿X1 翅腿(滷)(烤)	什錦翠瓜 翠瓜、木耳(炒)	滷味豆干 豆干(滷)	青菜(綠)(煮)	三絲湯 蔬菜、木耳、豆芽		6.5	2.5	1.8	2.7	819	483
30	三	燕麥飯 燕麥、白米	無錫小排 小排、蔬菜(滷)	宮保油豆腐 油豆腐、蔬菜(炒)	蒟蒻鮮筍 鮮筍、蒟蒻(炒)	五香滷蛋 蛋(滷)	青菜(綠)(煮)	肉骨茶湯 蒜頭、蔬菜、豬肉	水果	6.5	2.5	1.8	2.5	810	311

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	肉類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	油 炸 品	甜 湯
1次	1次	11次	9次		19次	3次	8次	2次	8次

