



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10月學生營養午餐菜單 大安國中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	湯品	水果	乳品	生肉份	蛋類份	蔬菜份	油份	熱量	鈣
1	四	芝麻飯 白米、芝麻	和風咖哩豬 肉片、馬鈴薯、洋葱(炒)	紅燒獅子頭 獅子頭(滷)、蔬菜(滷)	蔥香滑蛋 蔬菜、蛋、洋葱(炒)	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	香菇雞湯 雞丁、香菇、筍筍			6.5	2.5	2	2.7	814	298
2	五	麥片飯 白米、麥片	★香酥雞排 雞排(炸)	古早味瓜仔肉 瓜仔、豆干、絞肉(炒)	鐵板豆腐 豆腐、筍片、紅蘿蔔(炒)	五行蔬菜 木耳、彩椒、豆芽(炒)	青菜(綠) (煮)	黃瓜魚丸湯 大黃瓜、魚丸(滷)、芹菜	水果		6	2.8	2	2.8	807	315
5	一	五穀飯 白米、五穀米	鐵板豆腐燒 油豆腐、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	紫米珍珠丸 紫米丸(滷)、蓮蓬(滷)	炒莧菜 莧菜(炒)	青菜(綠) (煮)	海芽味噌湯 味噌、海帶芽、蔬菜			6.5	2.2	2	2.8	800	271
6	二	芝麻飯 白米、芝麻	馬鈴薯燉肉 肉丁、馬鈴薯(滷煮)	玉米野菇雞球 玉米粒、鮮菇、雞丁(炒)	肉燥寬粉 寬粉、肉燥、蔬菜(炒)	豆酥敏豆 敏豆、木耳絲(炒)	青菜(綠) (煮)	綠豆湯 綠豆			6.8	2.5	2	2.6	831	298
7	三	糙米飯 白米、糙米	★鹽酥雞排 雞排(炸)	印度咖哩肉末 馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉、洋葱(炒)	綜和滷味 豆干、海帶(滷)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	沙茶肉羹湯 肉羹(滷)、蔬菜			6.5	2.5	2	2.8	819	299
8	四	義大利麵 麵條	五香滷雞腿 雞腿(滷)	培香蘑菇 玉米粒、鮮菇、洋葱、培根(滷)(炒)	★星辰薯餅 薯餅(滷)(炒)	鮮菇花椰菜 青花菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜(白) (煮)	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜	乳品		6.8	2.3	2	2.8	825	403
9	五	雙十國慶日														
12	一	白米飯 白米	沙嗲雞肉串 雞肉串(烤)	骰子滷肉 油豆腐、豬肉(滷)	珍珠丸 珍珠丸(滷)、蓮蓬(滷)	香菇白菜 大白菜、香菇(炒)	青菜(綠) (煮)	青蛙下蛋 山粉圓、冬瓜糖			6.5	2.5	2	2.6	810	296
13	二	糙米飯 白米、糙米	和風壽喜燒 肉片、木耳、洋葱(炒)	炙燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	三色炒蛋 玉米、青豆、紅蘿蔔、蛋(炒)	鮮瓜雙燴 大黃瓜、木耳(炒)	青菜(綠) (煮)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨			6.5	2.5	2	2.8	819	241
14	三	海南雞絲飯 白米、雞肉絲	日式蒲燒鯛魚腹 鯛魚(烤)	洋芋肉末 馬鈴薯、絞肉、紅蘿蔔(炒)	春川炒年糕 油片、年糕、洋葱、高麗菜(炒)	海結雙色 海帶結、蔬菜(炒)	青菜(綠) (煮)	蔬菜肉絲湯 肉絲、蔬菜	水果		6.5	2.6	2	2.5	813	283
15	四	芝麻海苔飯 白米、芝麻	★香酥雞腿 雞腿(炸)	蕃茄莎莎肉醬 蕃茄、洋葱、蔬菜、絞肉(炒)	西式炒蛋 蛋、洋葱、火腿(滷)(炒)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜(白) (煮)	野菜鮮菇雞湯 蔬菜、鮮菇、雞丁			6.2	2.7	2	2.8	815	263
16	五	麥片飯 白米、麥片	咖哩肉 豬肉、洋葱(煮)	五香翅腿 翅腿(滷)(烤)	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	彩燴絲瓜 絲瓜、蔬菜(煮)	青菜(綠) (煮)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果		6.3	2.8	2	2.7	823	295
19	一	五穀飯 白米、五穀米	客家鹹豬肉 豬肉、大蒜(滷)	三色雞丁 雞丁、玉米粒、紅蘿蔔、青豆(炒)	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱(炒)	雙色青花 青花菜、木耳(炒)	青菜(綠) (煮)	味噌牛蒡湯 牛蒡、蘿蔔、洋葱、味噌			6.2	2.8	2	2.5	807	239
20	二	義大利麵 義大利麵、	★香酥魚條 X2 魚條(滷)(炸)	野菇燒肉 鮮菇、蔬菜、肉片(炒)	西西里蕃茄肉醬 蕃茄、玉米粒、洋葱、絞肉	奶香玉蜀黍 玉米粒、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	紅豆麥片 紅豆、麥片			6.5	2.6	2	2.8	826	243
21	三	白米飯 白米	BBQ雞腿 雞腿(滷)(烤)	咖哩肉末 絞肉、蔬菜、洋葱(煮)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、木耳(炒)	翠炒鮮筍 竹筍絲、蔬菜(炒)	青菜(綠) (煮)	肉骨茶湯 小排、蔬菜			6	2.8	2	2.6	800	306
22	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、洋葱、蔬菜(炒)	QQ滷蛋 蛋(滷)	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜(炒)	青菜(綠) (煮)	羅宋湯 洋葱、蕃茄、蔬菜			6	2.8	2	2.8	806	302
23	五	芝麻飯 白米、芝麻	黃豆紅燒肉 黃豆、肉丁(滷煮)	京都排骨 排骨(過油)(滷)	海帶雙絲 海帶絲、豆干絲(炒)	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉(炒)	青菜(綠) (煮)	招牌花枝羹 筍片、蔬菜、花枝羹(滷)	乳品		6.5	2.5	2	2.8	819	401
26	一	白米飯 白米	醬汁雞排 雞排(滷)	鮮瓜燴肉片 鮮瓜、紅蘿蔔、肉片(炒)	豆腐燒毛豆 豆腐、毛豆、玉米(炒)	焗醬白菜 大白菜、奶粉(炒)	青菜(綠) (煮)	清甜玉米湯 玉米、蔬菜			6.5	2.5	2	2.8	819	298
27	二	麥片飯 白米、麥片	古早味燉肉 肉丁、筍絲(炒)	糖醋雞球 雞丁、洋葱、蔬菜(過油)(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	五彩鮮菇 蘿蔔、香菇、木耳、青豆(炒)	青菜(綠) (煮)	養生雞湯 雞丁、蘿蔔、香菇			6.1	2.8	2	2.7	810	301
28	三	大阪醬燒拌麵 麵條、蔬菜	蔥油雞腿 雞腿、蔥(煮)	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	彩燴三丁 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	茄汁甜條 甜不辣(滷)(炒)	青菜(綠) (煮)	南瓜湯 南瓜、蔬菜	水果		6.8	2.5	1.5	2.5	814	205
29	四	白米飯 白米	南洋燒雞 雞肉、洋葱(炒)	★蛋蛋魚 X2 柳葉魚(滷)(炸)	鐵板豆腐 豆腐、筍片、蔬菜(炒)	乾煸四季豆 四季豆(炒)	青菜(白) (煮)	綠豆薏仁 綠豆、薏仁			6.5	2.6	2	2.8	826	278
30	五	高纖地瓜飯 白米、地瓜	照燒嫩豬 小排(滷)	白菜肉片 肉片、大白菜(滷)	什錦寬粉 木耳、紅蘿蔔、蔬菜、寬粉(炒)	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻(炒)	青菜(綠) (煮)	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	水果		6.5	2.5	2	2.5	805	208

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	魚及海產	肉類	豬	肉	雞	生鮮食材	調理食品	加工食品	魚	肉	類	其	他	油	炸	品	甜	湯
1次	2次	9次	9次	9次	9次	18次	3次	10次	2次	8次	4次							