

105年2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	豆類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣/mg
15	一	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	客家鹹豬肉 <small>豬肉、大蒜(油)</small>	三色雞丁 <small>雞丁、玉米、紅蘿蔔、青豆仁(炒)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、木耳(炒)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	青菜	藥膳排骨湯 <small>山藥、馬鈴薯、小排</small>	6	2.8	2	2.8	806	161
16	二	義大利麵 <small>義大利麵</small>	★香酥魚排 <small>魚排(炸)</small>	洋蔥豬柳 <small>洋蔥、豬柳(炒)</small>	西西里蕃茄肉醬 <small>蕃茄、玉米、洋蔥、絞肉(炒)</small>	香菇高麗 <small>香菇、高麗菜(炒)</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋蔥、蔬菜</small>	6.7	2.8	2	3	864	250
17	三	白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片(煮)</small>	左宗棠雞丁 <small>雞丁、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	綜合炒菇 <small>鮮菇、蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽菜、韭菜(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>小排、蔬菜</small>	6	2.8	2.3	2.7	809	230
18	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	BBQ雞腿 <small>雞腿(油烤)</small>	咖哩魚蛋 <small>魚蛋、洋蔥(煮)</small>	五香油豆腐 <small>油豆腐、蔬菜(油)</small>	翠炒鮮筍 <small>竹筍絲、蔬菜(炒)</small>	青菜	蜜糖地瓜甜湯 <small>地瓜、黑糖、薑汁</small>	6.5	2.6	2	2.8	826	196
19	五	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、洋蔥、腰果(炒)</small>	★脆皮花枝捲 <small>花枝捲(厚鹽佳味)(炸)</small>	海帶雙絲 <small>海帶絲、豆干絲(炒)</small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜、冬粉(炒)</small>	青菜	羅宋湯 <small>洋蔥、蕃茄、蔬菜</small>	6.4	2.7	1.8	3	830	360
20	六	白米飯 <small>白米</small>	照燒嫩豬排 <small>豬排(油)</small>	白菜炒肉片 <small>肉片、大白菜(燴)</small>	番茄炒蛋 <small>蕃茄、蛋(炒)</small>	鮮菇田園燒 <small>鮮菇、毛豆、玉米(炒)</small>	青菜	日式味噌湯 <small>蘿蔔、洋蔥、味噌</small>	6.4	2.7	1.6	2.8	816	165
22	一	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	炙燒蜜汁豬排 <small>豬排、洋蔥(油)</small>	古早味肉燥 <small>肉燥、蔬菜、豆干丁(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、蔬菜(炒)</small>	什錦翠瓜 <small>翠瓜、木耳(炒)</small>	青菜	元宵節湯圓 <small>紅豆、麥片、湯圓</small>	6.5	2.8	2	2.6	832	195
23	二	白米飯 <small>白米</small>	麻油雞腿 <small>雞腿(油)</small>	五彩肉丁 <small>肉丁、玉米、青豆、涼薯(炒)</small>	茶香QQ滷蛋 <small>蛋(油)</small>	豆香白菜 <small>豆皮、木耳、白菜(炒)</small>	青菜	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜、肉絲</small>	6.5	2.8	2	2.8	841	333
24	三	大阪醬燒拌麵 <small>麵條、蔬菜</small>	古早味燉肉 <small>肉丁、竹筍(炒)</small>	★酥炸雞柳條 <small>雞柳條(天威)(炸)</small>	家常豆腐 <small>豆腐、筍片、蔬菜(炒)</small>	總匯花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	青菜	沙茶肉羹湯 <small>肉羹(天)、蔬菜</small>	6.2	2.8	2	3	829	284
25	四	白米飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、蔥絲(煮)</small>	肉絲小炒 <small>肉絲、蔬菜(炒)</small>	香菇鮮肉雙色燒賣 <small>燒賣(厚鹽佳味)(蒸)</small>	什錦大根燒 <small>蘿蔔、蔬菜(燒)</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	6.2	2.7	2	2.8	812	195
26	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★鮮炸魚 <small>魚條(炸)</small>	冬瓜燒肉 <small>冬瓜、豬肉(燴)</small>	三色炒蛋 <small>蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆(炒)</small>	乾煸四季豆 <small>四季豆(炒)</small>	青菜	養生雞湯 <small>雞丁、蘿蔔、香菇</small>	6	2.8	2	3	815	204

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)			
豆類及麵筋	魚及海產品	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	調理食品	加工肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	2次	5次	4次	4次	9次	2次	2次	4次	1次	4次	2次

