



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

105年6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	附餐	主餐份	豆魚肉份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	三	麥片飯 白米、麥片	岩燒雞塊 佐泰式酸甜醬 雞肉、洋蔥、芝麻(炒)	海結燒肉 海帶結、肉片(炒)	芹香豆干 芹菜、豆干(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	青菜(白) (煮)	山藥養生湯 山藥、馬鈴薯	水果	6.4	2.5	2.4	3	831	409
2	四	白米飯 白米	日式炸豬排 ★豬排(炸)	咖哩肉醬 馬鈴薯、絞肉、洋蔥、紅蘿蔔(煮)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	翠炒大瓜 鮮瓜、木耳(炒)	青菜(綠) (煮)	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6.7	3	2.2	2.4	880	321
3	五	豚香珍珠炒飯 玉米、絞肉、白米(炒)	三杯雞 九層塔、洋蔥、雞丁(炒)	桂冠獅子頭 獅子頭(冠)(滷)	什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	香滷白菜 白菜、紅蘿蔔、豆皮(炒)	青菜(綠) (煮)	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	水果	5.9	3.2	2.5	2.4	824	238
4	六	白米飯 白米	蜜汁燒豬排 豬肉(燒)	螞蟻上樹 粉絲、絞肉、洋蔥(炒)	糖醋甜條 甜不辣條(醬)(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯		8.9	2	1.7	2.2	870	228
6	一	白米飯 白米	日式咖哩肉 洋蔥、馬鈴薯、肉片(炒)	鴿蛋蘿蔔 烏蛋、蘿蔔(滷)	家常油豆腐 油豆腐、竹筍(炒)	五彩豆芽 豆芽菜、甜椒、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	黑糖地瓜甜湯 地瓜、麥片		7.1	2.6	2.3	1.9	835	240
7	二	義大利麵 麵條	燒烤雞腿 雞腿(滷烤)	番茄肉醬 番茄、玉米、洋蔥、絞肉(煮)	炸波浪薯條 ★薯條(醬)(炸)	雙色青花 香菇、青花菜(炒)	青菜(白) (煮)	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜		7.1	3	1.9	2	867	242
8	三	白米飯 白米	菲力豬排 豬排(滷)	韓風春川炒年糕 年糕(醬)、洋蔥、蔬菜(炒)	三色滑蛋 蛋、玉米、青豆、紅蘿蔔(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	乳品	7.6	2	2.5	2.2	844	364
9	四	端午節													
10	五	連續假期													
13	一	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片(炒)	雞肉丸子 雞肉丸(東豐)(煮)	小魚豆干 豆干、小魚干、洋蔥(炒)	田園什錦 玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜(綠) (煮)	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.7	3	1.3	2.3	890	465
14	二	糙米飯 糙米、白米	照燒雞肉 雞肉、馬鈴薯(滷)	桂筍悶肉 桂筍、肉丁(炒)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖(大湖) 山粉圓	水果	7	2.2	2.7	2	813	421
15	三	畢業典禮全校停餐													
16	四	海南雞絲飯 雞肉絲、白米	卡啦雞排 ★雞排(大威)(炸)	泡菜豬肉 白菜、洋蔥、豬肉(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥、木耳、蛋(炒)	黃瓜雙燴 紅蘿蔔、黃瓜(炒)	青菜(綠) (煮)	金菇什錦湯 金針菇、紅蘿蔔、鮮菇		6	3.1	2.4	3	848	245
17	五	白米飯 白米	蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥(炒)	紅燒魚丁X2 土魷魚(漁太郎)(過油-燴)	番茄豆包 豆包、番茄(炒)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜(白) (煮)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	6	3	2.3	2.4	886	236
20	一	三穀飯 白米、三穀米	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	生炒花枝圈 花枝圈、竹筍、芹菜(炒)	檸香雞柳條 ★雞柳條(正點)(炸)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	味噌豆腐湯 洋蔥、豆腐		6	3	2.1	2.4	858	239
21	二	麥片飯 白米、麥片	蜜汁雞排 雞排(滷)	青豆滑蛋 青豆、洋蔥、蛋(炒)	香菇豆干 香菇、豆干(炒)	雙絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒)	青菜(白) (煮)	羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗菜		6.3	2.5	2.6	2.1	788	314
22	三	白米飯 白米	黑胡椒豬排 豬排(滷)	關東佃煮 三角油豆腐、蘿蔔(滷)	螞蟻上樹 粉絲、絞肉、洋蔥(炒)	鮮蔬什錦 木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) (煮)	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		7	3	1.9	1.9	893	261
23	四	義大利麵 麵條	匈牙利洋蔥燻肉 肉丁、洋蔥、馬鈴薯(炒)	白醬鮮菇 鮮菇、玉米、洋蔥(炒)	微笑薯餅 ★薯餅(奇巧)(炸)	紅絲四季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒)	青菜(白) (煮)	花生麥片 花生、麥片		7.1	2.2	2.2	3	830	238
24	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	咖哩肉醬 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉(炒)	海苔丸子 丸子(源鴻德)(煮)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜(綠) (煮)	肉骨茶湯 蒜頭、蘿蔔、豬肉	乳品	6.3	3	2	1.9	847	401
27	一	白米飯 白米	腰果什錦炒 玉米、腰果、洋蔥(炒)	大溪豆干 豆干(滷)	蔬菜粉絲 紅蘿蔔、洋蔥、粉絲(炒)	脆炒高麗 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	青菜(綠) (煮)	三絲湯 紅蘿蔔、木耳、豆芽	水果	6.8	2.7	2.1	2.9	862	332
28	二	燕麥飯 燕麥、白米	無錫小排 小排、紅蘿蔔(滷)	鹽酥雞球X3 ★雞丁(紅龍)(炸)	蘿蔔烏蛋 蘿蔔、烏蛋(炒)	五彩玉米 彩椒、青豆、紅蘿蔔、玉米(炒)	青菜(綠) (煮)	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯		6.8	2.7	2.1	2.2	893	259

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
0次	0次		11次	6次	16次	2次	3次	6次	4次