

105年8~9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 /毫 克
29	一	芝麻飯 白米、芝麻	沙嗲肉片 豬肉、豆芽菜(炒)	三色獅子頭 獅子頭、玉米、青豆(油)	脆炒鮮筍 竹筍、木耳(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	6.2	2.8	2.2	2.7	820.5	312
30	二	胚芽飯 白米、胚芽米	菇菇雞丁 雞肉、鮮菇(炒)	鴿蛋蘿蔔 烏蛋、蘿蔔(油)	粉絲煲 粉絲、高麗菜(煮)	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	青菜	味噌肉片湯 肉片、洋葱	6.5	2.5	2	2.8	818.5	305
31	三	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	★卡啦雞排 雞排(炸)	魚香烘蛋 蛋、絞肉、洋葱(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	韭香豆芽 韭菜、豆芽(炒)	青菜	大滷湯 竹筍、木耳、肉絲	6	2.8	2.3	3	822.5	323
1	四	白米飯 白米	洋蔥豬柳 洋葱、豬柳(炒)	玉米雞蓉 玉米、雞絞肉(炒)	五香油豆腐 油豆腐(油)	翠炒瓠瓜 瓠瓜(炒)	青菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	6.5	2.8	2	2.6	832	302
2	五	五穀飯 白米、雜糧	岩燒雞丁 雞丁、蔬菜(燒)	土魷魚丁 X2 ★土魷魚(鹽焗)(炸)	芝麻海帶 芝麻、海帶(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	6.3	2.8	2.3	2.8	834.5	315
5	一	白米飯 白米	嘟嘟豬排 豬排(油)	客家小炒 肉絲、豆干、芹菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、玉米(煮)	雙色青花 白花菜、青花菜(炒)	青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	6.3	2.8	2	2.5	815.5	402
6	二	咖哩拌麵 馬鈴薯、蔬菜、麵	★無骨卡啦雞丁 雞肉(炸)	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	蔬菜甜條 甜不辣(鹽焗)、蔬菜(炒)	翠炒大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋液	6.5	2.8	2	3	850	303
7	三	糙米飯 白米、糙米	筍干扣肉 竹筍、豬肉(炒)	酥炸柳葉魚 ★柳葉魚(鹽焗)(炸)	腐皮甜豆 豆腐皮、甜豆(炒)	白玉炒菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒)	青菜	白片肉絲湯 大白菜、肉絲	6	2.8	2	2.8	806	412
8	四	白米飯 白米	岩燒雞塊佐泰式酸甜醬 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	三鮮豆腐 豆腐、肉片、蟹肉絲(炒)	海苔丸子 丸子(煮)	絲瓜雙燴 絲瓜、蔬菜(燴)	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	6.5	2.8	2	2.7	836.5	301
9	五	麥片飯 白米、麥片	三杯雞 雞丁、九層塔(炒)	木須肉絲 木耳、肉絲、蔬菜(炒)	田園什錦 玉米、紅蘿蔔、毛豆(炒)	滷白菜 大白菜、蔬菜(滷)	青菜	鮮瓜肉片湯 鮮瓜、肉片	6	2.8	2	2.8	806	235
10	六	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、竹筍(炒)	八寶干丁 豆干、青豆、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉(炒)	福菜滷筍絲 福菜、竹筍(滷)	青菜	藥膳養生湯 馬鈴薯、山藥	6.5	2.8	2	2.8	841	402
12	一	白米飯 白米	鮮炒肉片 豬肉片、高麗菜(炒)	檸檬雞柳條 ★雞柳條(鹽焗)(炸)	咖哩魚蛋 馬鈴薯、魚蛋(煮)	薑絲冬瓜 薑絲、冬瓜(炒)	青菜	花生粉圓甜湯 花生、粉圓	6	2.8	2	2.8	806	215
13	二	芝麻飯 白米、芝麻	★黃金雞排 雞排(炸)	肉絲悶筍 肉絲、鮮筍(油)	花枝揚 花枝揚(煮)	敏豆三絲 敏豆、蔬菜(炒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	6.5	2.6	2	3	835	305
14	三	台式米粉 米粉、蔬菜	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜(燴)	古早味肉燥 絞肉、洋葱(煮)	海帶干絲 海帶、豆干(炒)	培香高麗 培根、高麗菜(炒)	青菜	鮮菇筍片湯 香菇、筍片	6	3	2.2	2.8	826	411
19	一	玉米飯 白米、玉米粒	照燒雞肉 雞肉、蔬菜(油)	土魷魚條 ★魚條(鹽焗)(炸)	鮮蔬烏蛋 烏蛋、大白菜、蕃茄(炒)	三色薯丁 涼薯、蔬菜(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.2	2.7	2	2.8	820	295
20	二	義大利麵 義大利麵	洋蔥肉片 洋葱、肉片(炒)	番茄肉醬 蕃茄、洋葱、絞肉(炒)	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	青菜	百香山粉圓 山粉圓、百香果	6.8	2.3	2.2	3	838.5	404
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板雞 雞肉、豆芽菜(炒)	海結燒肉 海結、肉片(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、全蛋液(炒)	芹香豆包 芹菜、豆包(炒)	青菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔、白蘿蔔	6	3	2	2.8	821	389
22	四	芝麻飯 白米、芝麻	招牌扣肉 豬肉、洋葱(炒)	糖醋雞丁 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(燴)	叻仔燴莧菜 叻仔魚、莧菜(燴)	醬燒冬瓜 冬瓜、薑(燒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋液	6	2.8	2.3	2.6	804.5	423
23	五	白米飯 白米	★日式豬排 豬排(炸)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(燴)	紅燒杏鮑菇 杏鮑菇(炒)	蛋酥白菜 白菜、木耳、蛋(炒)	青菜	鮮筍湯 鮮筍	6	2.6	2.5	3	812.5	265
26	一	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉片、馬鈴薯、洋葱(炒)	咖哩豬肉 豬肉片、馬鈴薯、洋葱(炒)	甜豆玉米筍 甜豆、玉米筍(炒)	珍珠丸 珍珠丸(鹽焗)(煮)	青菜	黑妞八寶粥 紫米、糯米、穀類	6.3	3	2.3	2.8	849.5	203
27	二	麥片飯 白米、麥片	蠔油燒雞 雞肉、杏鮑菇(炒)	肉燥滷蛋 豬肉、蛋(油)	三杯油豆腐 油豆腐、蘿蔔、九層塔(炒)	木耳青花 木耳、青花(炒)	青菜	金菇什錦湯 金針菇、紅蘿蔔、蔬菜	6	3	2.2	2.8	826	352
28	三	五穀飯 白米、雜糧	★卡啦雞腿 雞腿(炸)	泡菜燒肉 大白、豬肉、蔬菜(燒)	鮮燴筍絲 竹筍、木耳(炒)	沙茶寬粉 冬粉、蔬菜(炒)	青菜	白玉肉片湯 白蘿蔔、肉片	6.5	2.8	2	3	850	185
29	四	肉燥飯 豬肉、白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、洋葱(炒)	北海魚丁 ★魚丁(鹽焗)(炸)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	蝦皮胡瓜 蝦皮、胡瓜(炒)	青菜	酸辣湯 木耳、紅蘿蔔、豆腐	6	2.8	2.3	3	822.5	192
30	五	紫米飯 白米、紫米	蔥爆雞丁 雞丁、洋葱(炒)	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄(炒)	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干(油)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	青菜	玉米鮮蔬湯 玉米筍、蔬菜	6	2.9	2.2	2.8	818.5	338

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	魚及海肉鮮	豬	肉 雞	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 魚 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	0次	11次	12次	18次	5次	5次	5次	10次	4次