



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

全面使用非基因改造
 玉米及豆類製品

★敬請各位師生安心食用★

105年11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	水果	主食 /份	豆類 /份	魚肉 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	二	胚芽飯 白米,胚芽米	南洋燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	白菜獅子頭 大白菜、獅子頭(滷)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	鮮蔬什錦 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐		6	2.8	2.2	2.4	803	247	
2	三	沙茶 乾拌麵 麵條、蔬菜	京醬肉絲 肉絲、蔬菜、小黃瓜(炒)	玉米雞粒 玉米、雞絞肉(炒)	銀芽炒豆干 豆芽菜、豆干(炒)	木耳花椰 木耳、花椰菜(炒)	青菜	柴魚蘿蔔湯 蘿蔔、柴魚	水果	6.3	2.4	2	2.6	801	269	
3	四	白米飯 白米	★日式炸豬排 豬排(炸)	海帶肉絲 海帶、肉絲(炒)	彩燴鮑菇 蔬菜、杏鮑菇(炒)	蝦米絲瓜 絲瓜、蝦皮(炒)	青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米、奶粉		6.6	2.4	2.4	2.4	810	251	
4	五	白米飯 白米	宮保雞丁 雞肉、蔬菜(過油-炒)	肉末小炒 絞肉、豆干、毛豆、蔬菜(炒)	白菜寬粉 大白菜、寬粉、蔬菜(炒)	香菇敏豆 香菇、敏豆(炒)	青菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜、丸子	水果	6.5	3.0	2.3	1.9	823	248	
7	一	芝麻飯 白米、芝麻	泰式豆腐煲 豆腐、番茄、九層塔(炒)	彩菇玉筍 玉米筍、彩椒、杏鮑菇、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香玉米烤堡 蒜香玉米堡(烤)	翠炒大瓜 鮮瓜、木耳(炒)	青菜	養生湯 山藥、馬鈴薯		6.2	3.5	2.1	2.2	848	235	
8	二	白米飯 白米	★卡啦雞排 雞排(炸)	蔥爆肉片 蔥、豬肉、蔬菜(炒)	黃瓜鵪蛋 鵪蛋、小黃瓜、蔬菜(煮)	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	青蛙下蛋 山粉圓		6.3	3.3	1.9	2.2	835	238	
9	三	咖哩 炒麵 麵條、絞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	果粒雞丁 鳳梨、雞肉、蔬菜(炒)	★府城蝦捲 蝦捲(炸)	牛蒡海帶 牛蒡、海帶(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.2	2.9	2.6	2.6	833.5	261	
10	四	白米飯 白米	醃翻扣肉 豬肉、蔬菜(炒-滷)	泡菜嫩雞 大白菜、雞肉、蔬菜(炒)	麻婆豆腐 絞肉、豆腐、蔬菜(燴)	鮮瓜雙色 鮮瓜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞肉		6	3.2	2.4	2.1	814.5	242	
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香雞腿塊 雞腿丁、蒜(過油-燒)	肉燥滷蛋 蛋、絞肉(滷)	家常鮮筍 蔥、竹筍、蔬菜(炒)	香菇冬瓜 冬瓜、香菇(滷)	青菜	豚骨味噌湯 肉片、蔬菜	乳品	6	3.1	2.2	2.2	806.5	345	
14	一	白米飯 白米	南法奶油 洋芋燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、鮮菇(炒)	★香酥魚條 X2 魚條(炸)	青豆滑蛋 青豆、蛋液、洋蔥(炒)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.4	2.7	2.2	2.1	800	240	
15	二	茄汁肉醬 義大利麵 麵條	岩燒雞肉 雞肉、地瓜(燒)	義式肉醬 絞肉、紅蘿蔔、玉米粒(煮)	綜合炒菇 鮮菇、蘿蔔(炒)	蝦米高麗 蝦米、高麗菜(炒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.9	2.5	2	832.5	245	
16	三	小米飯 白米、小米	糖醋排骨 洋蔥、排骨(炒)	白菜肉片 白菜、肉片、蔬菜(炒)	雞汁豆腐 豆腐、雞絞肉(炒)	紅絲扁蒲 紅蘿蔔、扁蒲(炒)	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、高麗菜	水果	6	3.0	2.5	2.1	802	257	
17	四	麥片飯 白米、麥片	三杯雞 雞肉、洋蔥、九層塔(炒)	筍絲肉絲 肉絲、蔬菜、筍絲(煮)	肉燥粉絲 絞肉、冬粉、青蔥、紅蘿蔔(炒)	什錦玉米筍 玉米筍、蔬菜(炒)	青菜	木須豆芽湯 木耳、豆芽		6	2.5	3.6	2.5	801	278	
18	五	胚芽飯 白米,胚芽米	★京都炸豬排 豬排(炸)	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜、芹菜(炒)	咖哩鮮蔬 花椰菜、蔬菜、馬鈴薯(炒)	絲瓜麵筋 絲瓜、麵筋(炒)	青菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	6.6	2.8	2.1	1.9	810	257	
21	一	玉米飯 白米、玉米	日式雞丁 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	蔥燒肉絲 蔥、洋蔥、肉絲(炒)	醬燒甜條 甜不辣、芝麻(炒)	奶香白菜 白菜、紅蘿蔔(煮)	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		6.5	2.9	1.8	2.1	807	256	
22	二	燕麥飯 白米、燕麥	梅干豬肉 梅干菜、豬肉(炒)	★雞米花 X3 雞米花(炸)	三色炒蛋 蛋液、紅蘿蔔、玉米、毛豆	養生冬瓜 冬瓜、香菇(炒)	青菜	酸辣湯 竹筍、木耳、蔬菜		6.4	3.3	1.7	2.2	837	248	
23	三	薏仁飯 白米、薏仁	蔥燒魚 蔥、魚丁、蔬菜(燒)	雞腿肉捲 雞腿(烤)	芹香干絲 芹菜、紅蘿蔔、干絲(炒)	蔬菜關東煮 蔬菜、玉米、黑輪(煮)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6	3.1	1.7	2.2	804	245	
24	四	紫米飯 白米、紫米	無錫小排 小排骨、蔬菜(炒)	香滷翹腿 翹小腿(滷)	鐵板豆腐 豆腐、紅蘿蔔、木耳(燴)	蒜香四季豆 蒜頭、四季豆(炒)	青菜	綠豆甜薏仁 綠豆、小薏仁		6.5	2.5	1.8	2.5	826	264	
25	五	古早味 米粉炒 米粉、紅蘿蔔、木耳	★無骨雞排 雞排(炸)	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、豬肉(炒)	蘿蔔烏蛋 蘿蔔、烏蛋(炒)	豆芽三絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	鮮筍肉片湯 竹筍、豬肉	乳品	6.2	3.4	2.2	2	834	379	
28	一	麥片飯 白米、麥片	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜(炒)	台式肉醬 豆干、絞肉(炒)	鮑菇玉米筍 杏鮑菇、玉米筍(炒)	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉(炒)	青菜	海帶芽湯 海帶芽		6.5	2.7	2	2.5	817	240	
29	二	白米飯 白米	嘟嘟肉排 豬排(滷)	肉絲豆干 肉絲、豆干(炒)	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	肉骨茶湯 豬肉、蘿蔔		6.3	3.3	1.8	2.1	828	240	
30	三	五穀飯 白米、雜糧	★酥炸 鹽酥雞肉 X4 雞丁(炸)	生炒花枝圈 花枝圈、竹筍、芹菜(炒)	咖哩丸子 馬鈴薯、丸子、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	青菜	什錦肉羹湯 肉羹、蔬菜	水果	6.2	2.6	2.2	2.3	818	256	

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 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯
1次	1次	8次	12次	17次	5次	3次	3次	8次	4次