



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★

HACCP 認證合格廠商

衛生管理人員:殷玉珊

營養師:陳品靜營養字第 005184 號

106 年 1~2 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 魚 肉 /份	蔬 菜 /份	油 脂 /份	熱 量 /大卡	鈣 質 /mg
1/3	二	白米飯 白米	壽喜燒肉 肉片、洋蔥(炒)	香酥魚丁 X3 魚丁(炸)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	什錦鮮蔬 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	青蛙下蛋 山粉圓		6.2	2.8	2	2.6	812	288
1/4	三	糙米飯 白米、糙米	酸甜雞 雞肉(燒)	白菜獅子頭 大白菜、獅子頭(滷)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、木耳(炒)	鮮燴筍片 筍片、蔬菜(燴)	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯、小排		6.2	2.8	2	2.5	807	305
1/5	四	義大利麵 義大利麵	茄汁豬排 豬排(煮)	番茄肉醬 蕃茄、洋蔥、絞肉(炒)	炸薯條 薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥		6.8	2.2	2	2.8	817	292
1/6	五	麥片飯 白米、麥片	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	三杯花枝圈圈 杏鮑菇、花枝圈、蔬菜(燒)	彩繪干片 豆干、彩椒(炒)	翠炒如意芽 豆芽菜(炒)	青菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜、丸子	乳 品	6	2.8	2	2.8	806	422
1/9	一	白米飯 白米	乾燒栗子雞 雞丁、栗子、洋蔥(燒)	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	關東煮 黑輪、蘿蔔、甜不辣、貢丸(煮)	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇(炒)	青菜	柴魚味噌湯 柴魚、豆腐		6.3	2.5	2	2.6	800	257
1/10	二	小米飯 白米、小米	蔥燒豬肉 豬肉(燒)	肉燥滷蛋 蛋、絞肉(滷)	彩繪鮮瓜 鮮瓜、魚板、蔬菜(炒)	田園什錦 玉米、紅蘿蔔、青豆(炒)	青菜	奶香南瓜濃湯 南瓜、洋蔥		6.5	2.5	2	2.7	814	258
1/11	三	台南 肉鬆米糕 糯米、肉鬆	香酥雞腿 雞腿(炸)	海洋花枝丸 X2 花枝丸(煮)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	鮑菇玉筍 杏鮑菇、玉米筍(炒)	青菜	藥膳排骨湯 小排、蔬菜	水 果	6.3	2.6	2	2.8	812	277
1/12	四	白米飯 白米	麻油肉片 肉片、蔬菜、薑(炒)	糖醋魚塊 魚丁、洋蔥(燒)	香滷油豆腐 油豆腐(滷)	滷白菜 白菜、木耳(滷)	青菜	紅豆湯 紅豆		6.5	2.8	2	2.8	841	276
1/13	五	燕麥飯 白米、燕麥	岩燒雞 佐泰式酸甜醬 雞肉、芝麻(煮)	魚香炒蛋 蛋、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	培根花椰 培根、花椰(煮)	青菜	玉米海結湯 玉米塊、海帶結	水 果	6.5	2.5	2	2.6	810	257
1/16	一	蔬食日 白米飯 白米	三鮮豆腐 豆腐、木耳、洋蔥、蔬菜(炒)	日式 香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	起司玉米堡 起司玉米堡(烤)	金茸黃瓜 黃瓜、金針菇(炒)	青菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄、蔬菜		6.2	2.6	2	2.7	815	265
1/17	二	糙米飯 白米、糙米	卡啦雞排 雞排(炸)	咖哩烏蛋 烏蛋、洋蔥(煮)	豆酥甘藍 高麗菜、豆酥(炒)	糖醋甜不辣 甜不辣(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6	2.6	2	2.8	801	255
1/18	三	白米飯 白米	芝麻燒肉 肉片、洋蔥、芝麻(炒)	烤翅腿 翅腿(烤)	什錦玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆(炒)	韓式小炒 豆芽菜、豆干、木耳(炒)	青菜	肉羹湯 肉羹、蔬菜		6.3	2.8	2	2.5	814	245
2/13	一	糙米飯 白米、糙米	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥(炒)	府城蝦捲 蝦捲(烤)	茄汁豆腐煲 豆腐、洋蔥、蔬菜(炒)	蝦米高麗 高麗菜、蝦米(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、小排		6	2.8	2	2.7	802	287
2/14	二	白米飯 白米	香菇燉雞 雞腿肉(滷)	香酥薯球 薯球(炸)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鮮瓜什錦 鮮瓜、木耳(炒)	青菜	八寶甜湯 紅豆、綠豆、紫米、小薏仁、		6.8	2.6	2	2.8	847	269
2/15	三	嘉義 雞肉飯 白米、雞肉	糖醋肉片 肉片、洋蔥、彩椒(炒)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、豆芽、紅蘿蔔(炒)	白菜滷 豆包絲、白菜(滷)	青菜	沙茶肉羹湯 筍絲、肉羹		6.3	2.5	2	2.6	800	246
2/16	四	白米飯 白米	日式炸豬排 豬排(炸)	雞汁豆干 豆干、雞絞肉(炒)	泡菜年糕 年糕、白菜、紅蘿蔔(炒)	珍菇敏豆 敏豆、鮮菇(炒)	青菜	味噌豚骨湯 肉片、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	818.5	245
2/17	五	雜糧飯 白米、雜糧	無錫排骨 小排(炒)	西班牙 奶香醬燉雞肉 雞肉、洋蔥、馬鈴薯(炒)	海苔丸子 海苔丸子(烤)	脆炒鮮筍 鮮筍、蔬菜(炒)	青菜	紫菜湯 紫菜、薑絲	乳 品	6.3	2.6	2	2.6	803	435
2/18	六	白米飯 白米	咖哩雞腿肉 雞腿肉、洋蔥、紅蘿蔔(煮)	鐵板肉片 肉片、洋蔥、豆芽菜(炒)	糯米丸 糯米丸(蒸)	蒜香花椰 花椰菜(煮)	青菜	肉骨茶湯 小排、蘿蔔		6.5	2.7	2	2.7	829	275
2/20	一	白米飯 白米	卡啦雞排 卡啦雞排(炸)	哨子豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	韓式部隊鍋 洋蔥、高麗菜、魚板、蛋 餃、蔬菜(煮)	香燴蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔(炒)	青菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥		6	2.7	2	2.8	809	243
2/21	二	義大利麵 義大利	茄汁燒豬 豬肉、洋蔥(滷)	香滷翅小腿 翅小腿(滷)	奶油蘑菇醬 鮮菇、培根(煮)	雙色花椰 花椰菜(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥		6.5	2.8	2	2.8	841	245
2/22	三	小米飯 白米、小米	椒麻雞串 X2 雞肉串(烤)	泰風味花枝燒 花枝、芹菜、玉米筍、洋蔥(炒)	鐵板豆腐煲 豆腐、木耳、筍片(炒)	蝦米高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮(炒)	青菜	冬瓜湯 冬瓜	水 果	6	2.8	2	2.7	802	255
2/23	四	白米飯 白米	瓜仔肉 絞肉、瓜仔、豆干(炒)	香酥雞柳條 X2 雞柳條(炸)	三色炒蛋 蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆(炒)	綜合菇菇燒 杏鮑菇、蘿蔔(炒)	青菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		6.3	2.8	2	2.8	827	281
2/24	五	五穀飯 白米、五穀米	京都小排 小排、蘿蔔(炒)	香菇燒賣 X2 燒賣(蒸)	豆干小炒 豆干、木耳、芹菜(炒)	田園什錦 玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	水 果	6.3	2.7	2	2.6	810.5	336

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 魚 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	0次	13次		10次		19次	5次	7次	6次	7次	4次