



106年大安國中3月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	營養成分						
				紅燒類	滷味類	清蒸類			油炸類	其他	油	糖	鹽	熱	內
1	三	紫米飯	港式叉燒 <small>豬肉(燒)</small>	毛豆肉燥 <small>豬肉,毛豆(燒)</small>	咖哩蔬菜洋芋 <small>咖哩,蔬菜,洋芋(燉)</small>	鮮甜高麗菜 <small>高麗菜(炒)</small>	青菜	豚骨蘿蔔湯 <small>蘿蔔,大骨(煮)</small>	水果	5.5	3	1.5	2.5	865	252
2	四	白飯	蔥燒豬柳 <small>蔬菜,豬肉(燒)</small>	肉絲豆腐 <small>豬肉,豆腐(燒)</small>	玉米野菇雞球 <small>玉米,菇類,雞肉(炒)</small>	開陽蒲瓜 <small>蝦米,瓠瓜(炒)</small>	青菜	冬菜粉絲湯 <small>冬菜,冬粉(煮)</small>		6	2	2	3	785	243
3	五	胚芽飯	★卡拉雞腿排 <small>雞肉(炸)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋(炒)</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜,豬肉(炒)</small>	BBQ花枝丸 <small>花枝丸(煮)</small>	青菜	法式洋蔥湯 <small>奶粉,蔬菜,蛋(煮)</small>	水果	5.5	2.5	2	2.5	773	244
6 歲 ▲	一	白飯	塔香杏鮑菇 <small>九層塔,杏鮑菇(燒)</small>	番茄肉醬 <small>番茄,洋蔥,素絞肉(燉)</small>	蔥花炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋(炒)</small>	素炒敏豆 <small>敏豆(煮)</small>	青菜	燒仙草 <small>仙草,綜合豆類(煮)</small>		6	2.5	1.5	3	818	268
0	二	麥片飯	芝麻雞肉 <small>芝麻,雞肉(烤)</small>	豬肉豆腐煲 <small>豬肉,豆腐(燒)</small>	海根肉絲 <small>海根,肉絲(煮)</small>	香炒花椰 <small>花椰菜(拌)</small>	青菜	鮮瓜大骨湯 <small>鮮瓜,大骨(煮)</small>		5.5	2.5	1.5	3	783	244
8	三	西西里義大利肉醬麵	美式烤雞 <small>雞肉(烤)</small>	香甜玉米段 <small>玉米(煮)</small>	什錦鍋貼 <small>鍋貼(烤)</small>	蒟蒻黃瓜 <small>蒟蒻,大黃瓜(炒)</small>	青菜	芹珠蘿蔔湯 <small>芹菜,蘿蔔(煮)</small>		6	3	2	3	875	282
9	四	白飯	椰汁咖哩豬 <small>豬肉,洋芋(燒)</small>	海結滷蛋 <small>海結,蛋(魯)</small>	客家小炒 <small>豆干,豬肉,蔬菜(炒)</small>	彩繪鮮瓜 <small>蔬菜,鮮瓜(燉)</small>	青菜	紫菜味噌湯 <small>味噌,紫菜(煮)</small>		6	2.2	2	3	803	371
10	五	糙米飯	泰式椒麻雞 <small>蔬菜,雞肉(燒)</small>	瓜仔肉 <small>碎瓜,豬肉(燒)</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜,豬肉,冬粉(炒)</small>	鮮味脆筍 <small>筍子(拌)</small>	青菜	山藥排骨湯 <small>山藥,洋芋,排骨(煮)</small>	鮮奶	5.5	2.5	1.5	3	783	332
13	一	地瓜飯	碳烤雞肉 <small>芝麻,雞肉(烤)</small>	和風蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	古早味肉燥 <small>豬肉(燒)</small>	蔬菜玉米筍 <small>玉米筍,蔬菜(炒)</small>	青菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔(煮)</small>		5.5	3	1.5	2.5	865	245
14	二	芝麻飯	蔥燒排骨 <small>蔬菜,豬肉(滷)</small>	什錦滷味 <small>蘿蔔,豆干,海帶絲(滷)</small>	奶香玉米 <small>豬肉,奶油,玉米(煮)</small>	香炒瓠瓜 <small>瓠瓜(炒)</small>	青菜	包心圓甜湯 <small>綜合豆類,包心圓(煮)</small>		6	3	1.5	2.5	840	240
15	三	招牌油飯	香烤雞腿 <small>雞肉(烤)</small>	糖心滷蛋 <small>蛋(滷)</small>	佛跳牆 <small>蔬菜,豬肉,栗子(煮)</small>	鮮嫩四季豆 <small>四季豆(拌)</small>	青菜	玉米大骨湯 <small>玉米,大骨(煮)</small>	水果	5.5	3	1.5	2.5	865	263
16	四	香Q白飯	客家封肉 <small>蔬菜,豬肉(燒)</small>	香香雞腿 <small>雞肉(魯)</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜,冬粉,豬肉(炒)</small>	◎港式燒賣*1 <small>燒賣(蒸)</small>	青菜	羅宋湯 <small>洋芋,番茄,豬肉(煮)</small>		6	2	2	3	785	240
17	五	胚芽飯	★椒鹽魚肉 <small>魚肉(炸)</small>	泰式打拋豬 <small>番茄,九層塔,絞肉(燉)</small>	香拌素雞 <small>蔬菜,素雞(拌)</small>	蘑菇白花菜 <small>蘑菇,白花菜(炒)</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇,雞肉(煮)</small>	水果	5.5	2.5	2	2.5	773	244
20	一	十穀飯	糖醋排骨 <small>芝麻,豬肉(燒)</small>	彩椒魚條*1 <small>彩椒,魚肉(拌)</small>	咖哩寬粉 <small>蔬菜,冬粉(炒)</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜,木耳,豬肉(炒)</small>	青菜	筍片湯 <small>筍子(煮)</small>		5.5	2.5	2	2.5	773	261
21	二	白飯	無骨香香雞 <small>雞肉(燒)</small>	八寶乾丁 <small>毛豆,豆干,豬肉(燒)</small>	蟬絲炒蛋 <small>蟬味棒,蛋(炒)</small>	紅燒蘿蔔 <small>蘿蔔(滷)</small>	青菜	新竹米粉湯 <small>粗米粉,豬肉(煮)</small>		6	2.5	2	2.5	888	281
22	三	鳳梨什錦炒飯	鐵路排骨 <small>豬肉(滷)</small>	黃金滷蛋 <small>蛋(魯)</small>	回鍋肉片 <small>高麗菜,豬肉,豆干(炒)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜(煮)</small>	青菜	青菜豆腐湯 <small>蔬菜,豆腐(煮)</small>		5.5	3	1.5	3	828	245
23	四	白飯	★檸香雞柳條 <small>雞肉(炸)</small>	咖哩燉肉 <small>洋芋,豬肉(燒)</small>	筍香肉絲 <small>筍子,豬肉(燒)</small>	薑絲海根 <small>薑絲,海帶根(炒)</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁(煮)</small>		6	3	1.5	2.5	840	240
24	五	糙米飯	味噌燒肉 <small>洋芋,洋蔥,豬肉(燒)</small>	◎什錦餡餅 <small>餡餅(烤)</small>	玉米肉末 <small>蔬菜,玉米粒,豬肉(炒)</small>	紅絲四季豆 <small>紅蘿蔔,四季豆(炒)</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨(煮)</small>	鮮奶	5.5	2.5	2	2.5	773	408
27	一	薏仁飯	洋蔥肉片 <small>洋蔥,豬肉(炒)</small>	檸香翅腿 <small>雞肉(烤)</small>	三杯鮑菇 <small>杏鮑菇,九層塔(燒)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋(炒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>蔬菜,豬肉,蛋(煮)</small>		6	2.5	1.5	3	818	252
28	二	香Q白飯	★黑胡椒魚排 <small>魚排(炸)</small>	阿婆滷肉 <small>蔬菜,豬肉(燒)</small>	◎蜜汁天婦羅 <small>天婦羅,蔬菜(炒)</small>	燴白菜 <small>白菜,紅蘿蔔,木耳(煮)</small>	青菜	日式豆腐湯 <small>豆腐,味噌(煮)</small>		5.5	2.5	2	2.5	773	243
29	三	客家板條	三杯雞 <small>雞肉,九層塔(燒)</small>	紅燒獅子頭 <small>蔬菜,豬肉(燉)</small>	烤地瓜 <small>地瓜(烤)</small>	芝麻海結 <small>芝麻,海帶結(拌)</small>	青菜	青菜蛋花湯 <small>青菜,蛋(煮)</small>	水果	5.5	3	2	2.5	818	244
30	四	五穀飯	和風豬柳 <small>洋蔥,豬肉(燒)</small>	◎海鮮蝦捲 <small>蝦捲(煮)</small>	家常豆腐 <small>豬肉,豆腐(燒)</small>	洋芋肉絲 <small>洋芋,豬肉(炒)</small>	青菜	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔,豬肉(煮)</small>		6	3	2	2.5	853	281
31	五	香Q白飯	香嫩菲力雞 <small>蔬菜,雞肉(滷)</small>	五香肉燥 <small>豬肉(燒)</small>	芹香豬肉乾絲 <small>乾絲,芹菜,豬肉(拌)</small>	紅絲白花菜 <small>紅蘿蔔,白花菜(炒)</small>	青菜	八寶粥 <small>綜合豆類,糯米(煮)</small>	水果	6	2	2	3	785	250

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材分析(次/月)			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸物	甜湯	
						魚肉類	其他			
1次	2次	9次	11次	23次	0次	4次	1次	3次	4次	