



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

# 106年5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	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
1	一	白米飯 白米	日式壽喜燒肉 洋蔥、豬肉(燒)	卡啦雞柳條 X2 雞柳條(炸)	茄汁薯塊 毛豆、馬鈴薯(炒)	香菇豆芽 香菇、豆芽(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	6.6	3	2.3	2.8	848	325
2	二	胚芽飯 白米、胚芽	南蠻雞塊 雞肉、洋蔥、蔬菜(燴)	蝦仁玉米 蝦仁、玉米、青豆(炒)	桂冠獅子頭 獅子頭(滷)	什錦冬瓜 冬瓜、蔬菜(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐、蔬菜	6.8	3	2.1	2.5	880	257
3	三	白米飯 白米	京都豬排 豬排(滷)	蕃茄蛋蛋井 雞蛋、蕃茄、蔬菜(炒)	翠炒大頭菜 大頭菜、蔬菜(炒)	花椰雙色 白花、青花(煮)	青菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉、茶	6	2.7	2.2	2.8	804	275
4	四	DIY炸醬麵 麵條	炸黃金無骨雞 雞肉(炸)	台灣味炸醬豆干 絞肉、豆干(炒)	關東煮 蘿蔔、米血、黑輪(滷)	三鮮白菜 白菜、木耳(炒)	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6.6	2.5	2.6	2.5	827	433
5	五	地瓜飯 白米、地瓜	蒜香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、蒜(燒)	客家肉絲悶筍 肉絲、竹筍(煮)	螞蟻上樹 絞肉、粉絲、蔬菜(炒)	香菇扁蒲 扁蒲、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	7	2.2	2.5	2.5	830	361
8	一	芝麻飯 白米、芝麻	日式蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	清燉瓜仔肉 絞肉、豆干、瓜仔、洋蔥(煮)	蘿蔔竹捲 蘿蔔、竹輪(燴)	翠炒豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	珍Q山粉圓 冬瓜糖、山粉圓、Q圓	7	2.8	2.8	2.8	896	358
9	二	小米飯 白米、小米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	海苔椒鹽雞 X4 雞肉(炸)	蔥香炒蛋 洋蔥、雞蛋(炒)	芝麻海帶 海帶結、芝麻(炒)	青菜	香菇雞湯 白蘿蔔、雞丁、香菇	6.7	2.4	2.4	2.5	822	242
10	三	白米飯 白米	蠔油豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	燒烤小腿 雞腿(烤)	肉醬豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	蝦米高麗 蝦米、高麗菜(炒)	青菜	芹香丸子湯 蔬菜、丸子	6	2.5	1.9	2.8	894	337
11	四	義大利麵 義大利麵	BBQ烤雞排 雞排(烤)	西西里番茄肉醬 絞肉、洋蔥、番茄、蔬菜(炒)	炸薯球 薯球(炸)	鮮炒杏菇 杏鮑菇、蔬菜、彩椒(炒)	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.2	2.7	2.5	2.3	803	245
12	五	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	炒花枝圈圈 花枝圈、芹菜、洋蔥、蔬菜(炒)	糖醋甜條 甜不辣條(炒)	蒲瓜三色 蒲瓜、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜排骨湯 黃瓜、排骨	6.3	2.8	1.6	2.5	804	240
15	一	蔬食日 麥片飯 白米、麥片	日式香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	麻婆豆腐 豆腐、木耳、洋蔥(炒)	香燴白菜 白菜、木耳、蝦米(燴)	三杯鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6	2.2	2.4	2.8	804	256
16	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 絞肉、蕃茄、九層塔(炒)	淡水魚丸 X2 淡水魚丸(煮)	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉(炒)	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔(煮)	青菜	味噌湯 柴魚、豆腐	6.4	2.1	2	2.8	802	262
17	三	胚芽飯 白米、胚芽	照燒雞腿 雞腿(燒)	肉絲豆干 肉絲、豆干(炒)	珍味蝦捲 蝦捲(煮)	冬瓜鮮煮 冬瓜、蔬菜(炒)	青菜	肉骨茶湯 豬肉、蔬菜	7.3	2.8	1.6	2.6	873	275
18	四	海南 雞肉飯 白米、雞肉絲	蜜汁腱子小排 豬肉、蔬菜(燒)	鮮肉雲吞 x2 雲吞(煮)	滷鮮筍 竹筍(滷)	鮮燴絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔(炒)	青菜	綠豆薏仁 地瓜圓 綠豆、小薏仁、地瓜圓	7	2.8	1.9	2.6	886	245
19	五	白米飯 白米	叉燒肉片 叉燒肉片(烤)	蘑菇焗肉球 肉球、蘑菇(燴)	菜圃蛋 蛋、菜圃、蔬菜(炒)	木耳高麗 木耳、高麗(炒)	青菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜	6	2.7	2.5	2.6	802	360
22	一	白米飯 白米	橙汁酸甜雞排 雞排(燒)	肉末香爆土豆 馬鈴薯、絞肉(燒)	泡菜炒年糕 年糕、泡菜、蔬菜(炒)	關東煮 蘿蔔、玉米、竹輪(煮)	青菜	相思小豆 麻糬燒 紅豆、湯圓	7.5	2.5	1.6	2.6	857	241
23	二	義大利麵 義大利麵	瓦片骰子豬 豬肉、杏仁片(燒)	蒜味奶香雞蓉 洋蔥、雞肉、玉米、紅蘿蔔(煮)	地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	香菇敏豆 敏豆、香菇(炒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	6	2.8	2	2.8	881	288
24	三	白米飯 白米	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇(燒)	油腐烘肉 豬肉、油豆腐(滷)	大瓜燴什錦 鮮瓜、蔬菜(燴)	豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	養生排骨湯 山藥、馬鈴薯、小排	6	2.5	2.3	2.5	763	456
25	四	芝麻飯 白米、芝麻	日式炸豬排 豬排(炸)	海帶肉絲 海帶、肉絲(炒)	紅燒菇菇 鮮菇、蔬菜(炒)	白綠花椰 白花椰菜、綠花椰	青菜	香甜玉米湯 玉米	6.3	2.8	2.5	2.8	883	278
26	五	燕麥飯 白米、燕麥	南洋鐵板雞 雞肉、蔬菜(燒)	海山花枝揚 花枝揚(煮)	魚香豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	五彩鮮蔬 蔬菜、彩椒(炒)	青菜	鮮筍魚丸湯 魚丸、竹筍	6	2.8	1.9	2.5	811	423
31	三	白米飯 白米	卡啦雞排 雞排(炸)	肉絲滑蛋 蛋、肉絲、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、紅蘿蔔(炒)	三鮮絲瓜 絲瓜、貢丸、金針菇(炒)	青菜	和風豚骨 味噌湯 肉片、蔬菜	6.2	2.7	2.3	2.8	850	283

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	魚及海產	肉類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯		
0次	0次	10次	10次	10次	17次	4次	5次	6次	7次	4次			