



111年10月學生營養午餐菜單 誠國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全糖糖類/份	豆或豆類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
3	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.1	2.5	2	2.8	791	321
4	二	白米飯 白米	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	◎花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.1	2.5	2	2.8	791	275
5	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞汁豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.7	779	313
6	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、蔬菜、蕃茄	香烤雞排 X1 雞肉(烤)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6	2.5	2	2.9	788	257
7	五	芝麻飯 白米、※芝麻	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	◎烤蝦捲 X1 蝦捲(烤)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜	6.5	2.5	2	2.8	819	235

11	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	★雞柳條 X1 雞柳條(炸)	鮮菇蘿蔔 香菇、蔬菜、蘿蔔(炒)	蔬菜	冬瓜糖 山粉圓甜湯 山粉圓	6.2	2.5	2	2.9	802	304
12	三	有機白米飯 有機白米	香烤雞排 X1 雞排(油烤)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	◎魚丸湯 ※魚丸	6	2.5	2	2.8	784	262
13	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	日式醬豬排 X1 豬排(油)	◎關東煮 海帶、※甜不辣、※油豆腐(煮)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.2	2.5	2	2.9	802	253
14	五	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	紅燒魚 X2 ※魚肉(過油-燒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	227
17	一	蔬食日 芝麻飯 白米、※芝麻	海帶滷蛋 X1 海帶、蛋(油)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(煮)	◎竹筍包 X1 竹筍包(蒸)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293
18	二	白米飯 白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 蔬菜、高麗菜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	302
19	三	有機白米飯 有機白米	和風豬排 X1 豬排(油)	◎彩蔬魚蛋 蔬菜、※魚蛋(虱目魚丸)(煮)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.7	779	261
20	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	784	234
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	315
24	一	義大利 奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	◎豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅(烤)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.2	2.5	2	2.9	802	372
25	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	豆香白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	203
26	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	◎福州丸 X1 福州丸(煮)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	251
27	四	糙米飯 白米、糙米	◆★脆皮魚塊 X3 ※魚肉(炸)	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	245
28	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、※甜不辣(煮)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.2	2.5	2	2.8	798	275
31	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	白醬燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	蔬菜	味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798	234

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※◆3章10測源水產品

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	0次	生鮮食材	◎加工食品	★油炸品
魚及海鮮	2次	調理食品	魚肉類	甜湯
肉類	9次		其他	
豬	8次			
雞	9次			
肉類	20次			
			3次	5次
			0次	4次