



111 年 12 月 學生營養午餐菜單 誠正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀雜糧 /份	豆蛋魚肉 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	四	芝麻飯 白米、※芝麻	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		6.5	2.2	2	3	803	281
2	五	糙米飯 白米、糙米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	紹子豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	◎日式關東煮 海帶、蔬菜、※魚丸(煮)	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	242
5	一	蔬食日 麥片飯 白米、※麥片	咖哩豆腐煲 豆腐、蔬菜(煮)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	800	301
6	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓		6.3	2.5	2	2.8	805	315
7	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	水果	6	2.5	2	3	800	262
8	四	茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 醬雞排 X1 雞排(油烤)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	803	283
9	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	鵪鶉蛋雞肉 ※鵪鶉蛋、雞肉、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	◎魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	800	295
10	六	白米飯 白米	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	福州丸 X1 福州丸(煮)	綜合滷味 海帶、※豆製品、蔬菜(滷)	蔬菜	蔬菜湯 蔬菜		6	2.5	2	3	800	245
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓		6.2	2.5	2	2.8	800	243
13	二	白米飯 白米	蔥燒石斑魚 ※石斑魚(75g)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	絲瓜粉絲 粉絲、絲瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	253
14	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋葱(煮)	◎椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	水果	6	2.5	2	3	800	292
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(滷)	◎★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	3	832	268
16	五	海苔飯 白米、海苔	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 ※柴魚、蔬菜、※豆腐	水果	6.1	2.5	2	2.7	800	273
19	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	鮮蔬豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	282
20	二	白米飯 白米	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	◎★麥克雞塊 X2 雞丁(炸)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇		6.5	2.5	2	3	828	293
21	三	有機白米飯 有機白米	西式蔬菜燉小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋葱、蔬菜(炒)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、蔬菜、肉絲、※豆腐	水果	6	2.5	2	3	800	275
22	四	芝麻飯 白米、※芝麻	◆蔥香魚 ※(生鮮)魚丁、※豆腐、蔬菜(炒)	麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.5	2.5	2	2.7	814	278
23	五	奶香鮮菇 義大利麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	普羅旺斯 歐風小翅腿 X2 翅小腿(滷)	◎★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	246
26	一	D. I. Y 肉羹麵 ※麵條	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	◎沙茶肉羹 X4 肉羹(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡)		6.2	2.5	2	3	808	263
27	二	白米飯 白米	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		6.3	2.5	2	2.8	805	270
28	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米肉蓉 玉米、豬絞肉、蔬菜(炒)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	265
29	四	小米飯 白米、小米	義式石斑魚 ※石斑魚(75g)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.7	801	282
30	五	校 慶 補 假												
※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※ ◆三章 10 獎勵金生鮮水產品														

※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※ ◆三章 10 獎勵金生鮮水產品

主 菜 種 類	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 筋 製 品 0次	生 鮮 食 材 22次	調 理 食 品 0次	其 他 5次
魚 及 海 鮮 4次	肉 類 9次	魚 肉 類 5次	其 他 2次
肉 類 9次	雞 肉 8次	其 他 2次	其 他 5次
			★ 油 炸 品 甜 湯



請各位同學先將主食(麵條)放上適量肉羹、
豆芽菜等配料，再將羹湯加入碗中，
即可完成一碗美味的 DIY 肉羹麵囉~