



# 112 年5 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                    |          | 全穀<br>根莖<br>類/份 | 豆類<br>肉類<br>/份 | 蔬菜<br>/份 | 海<br>藻/<br>份 | 蛋<br>黃/<br>大匙 | 奶<br>量/<br>大匙 |
|---|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|----------|-----------------------|----------|-----------------|----------------|----------|--------------|---------------|---------------|
| 1   | 一 | 燕麥飯<br>白米、※燕麥                         | 蔥爆豬柳<br>豬柳、蔬菜(炒)                       | ◎玉米餅 X1<br>※玉米餅(預炸-烤)               | 白菜滷<br>白菜、蔬菜(煮)       | 蔬菜       | 香菇排骨湯<br>香菇、蔬菜、排骨     |          | 6.5             | 2.5            | 2        | 2.7          | 814           | 355           |
| 2   | 二 | 白米飯<br>白米                             | 五香翅腿 X2<br>翅小腿(滷)                      | 雙色肉茸<br>絞肉、蔬菜(炒)                    | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜(煮)      | 蔬菜       | 仙草綜合圓<br>仙草、QQ 圓      |          | 6.5             | 2.5            | 2        | 2.6          | 810           | 248           |
| 3   | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                         | 三杯雞<br>雞肉、米血、蔬菜(炒)                     | 肉絲炒菇<br>鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)                 | 鮮蔬冬粉<br>冬粉、蔬菜(煮)      | 有機<br>蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄、蔬菜        | 水果       | 6.5             | 2              | 2        | 2.5          | 768           | 273           |
| 4   | 四 | DIY 南洋叻沙<br>海鮮湯麵<br>(請帶碗盛裝)<br>※麵條、蔬菜 | ◎海鮮總匯<br>※白蝦 X1、※魷魚圈 X2、※魚丸、<br>※魚輪(煮) | 綜合滷味<br>海帶結、※油豆腐、蔬菜(滷)              | 蒜香高麗<br>高麗菜、蔬菜(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 南洋叻沙湯<br>蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅 |          | 6               | 2.5            | 2        | 2.8          | 784           | 282           |
| 5   | 五 | 小米飯<br>白米、小米                          | ★韓式炸雞 X3<br>雞肉(炸)                      | 豬肉豆腐煲<br>豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)               | 雙色芽菜<br>豆芽菜、蔬菜(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 竹筍湯<br>竹筍、蔬菜          | 水果       | 6               | 2.5            | 2        | 3            | 793           | 275           |
| 8   | 一 | 蔬食日<br>麥片飯<br>白米、※麥片                  | 蒸 蛋<br>蛋、蔬菜(蒸)                         | 番茄凍豆腐<br>番茄、蔬菜、※凍豆腐(炒)              | 豆沙包 X1<br>豆沙包(蒸)      | 蔬菜       | 黑糖地瓜甜湯<br>地瓜、黑糖       |          | 6.5             | 2              | 2        | 3            | 793           | 345           |
| 9   | 二 | 白米飯<br>白米                             | 日式咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)                  | ◎虱目魚輪 X1<br>※虱目魚輪(煮)                | 和風筑前煮<br>竹筍、蔬菜(煮)     | 蔬菜       | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、蔬菜、味噌    |          | 6.3             | 2.5            | 2        | 2.8          | 805           | 291           |
| 10  | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                         | 沙茶豬肉<br>豬肉、蔬菜(炒)                       | 雞絲芽菜<br>雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)                | 鮮蔬玉筍<br>玉米筍、蔬菜(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜、蔬菜          | 水果       | 6               | 2.5            | 2        | 2.8          | 784           | 265           |
| 11  | 四 | 白米飯<br>白米                             | 鐵路豬排 X1<br>豬排(滷)                       | 鮮蔬燴肉絲<br>肉絲、蔬菜(炒)                   | 香菇花椰<br>香菇、花椰菜(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 香芹蘿蔔湯<br>蘿蔔、蔬菜        |          | 6.5             | 2.5            | 2        | 2.9          | 823           | 271           |
| 12  | 五 | 白米飯<br>白米                             | 蜜汁雞肉<br>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)                    | 京醬肉片<br>豬肉、蔬菜(炒)                    | 乾煸豆段<br>※豆干、敏豆(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 蔬菜排骨湯<br>蔬菜、小排        | 水果       | 6               | 2.5            | 2        | 2.8          | 784           | 255           |
| 15  | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米                          | ★糖醋魚<br>※魚肉、蔬菜(過油-煮)                   | 蔥香炒蛋<br>※蛋、蔥、蔬菜(炒)                  | 泡菜年糕<br>白菜、蔬菜、年糕(炒)   | 蔬菜       | 綠豆麥片<br>綠豆、※麥片        |          | 6.5             | 2.5            | 2        | 3            | 828           | 302           |
| 16  | 二 | 白米飯<br>白米                             | 鐵板燒豬<br>豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)                  | 鹽燒雞肉<br>雞肉、蔬菜(炒)                    | 彩燴三絲<br>木耳、蔬菜(炒)      | 蔬菜       | 香菇雞湯<br>雞肉、香菇、蔬菜      |          | 6               | 2.5            | 2        | 2.8          | 784           | 292           |
| 17  | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                         | 醬燒豚肉<br>豬肉、蔬菜(煮)                       | 蝦鮮粉絲煲<br>(白蝦 X1)<br>※白蝦 X1、蔬菜、粉絲(煮) | 紅絲高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)    | 有機<br>蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蔬菜、排骨         | 水果       | 6.5             | 2.5            | 2        | 2.8          | 819           | 271           |
| 18  | 四 | 番茄肉醬<br>義大利麵<br>蔬菜、番茄、絞肉、※麵           | 義式香烤雞排 X1<br>雞排(油烤)                    | 烤地瓜 X1<br>地瓜(烤)                     | 翠炒花椰<br>花椰菜、蔬菜(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 玉米湯<br>玉米、蔬菜          |          | 6.5             | 2.5            | 2        | 3            | 828           | 243           |
| 19  | 五 | 海苔 5A++<br>胚芽飯<br>白米、※胚芽米、海苔          | 招牌豬腳<br>豬肉、豬腳、蔬菜(滷)                    | ◎烤花枝捲 X1<br>※花枝捲(烤)                 | 玉筍豆腐<br>玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮) | 有機<br>蔬菜 | 麵線羹<br>※麵線、蔬菜         | 水果       | 6.5             | 2.5            | 2        | 2.7          | 814           | 272           |
| 22  | 一 | 芝麻飯<br>白米、※黑芝麻                        | 和風豬排 X1<br>豬排(滷)                       | 蔥燒菇菇雞<br>雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)                | 蔬菜金平燒<br>牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 蔬菜       | 柴魚豆腐湯<br>※豆腐、蔬菜、※柴魚   | 履歷<br>豆漿 | 6               | 2.5            | 2        | 2.7          | 779           | 269           |
| 23  | 二 | 白米飯<br>白米                             | 安東燉雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)                   | 鮮魷肉片<br>豬肉、※魷魚、※豆干、蔬菜(炒)            | 芝香拌菜<br>豆芽菜、蔬菜、※芝麻    | 蔬菜       | 羅宋湯<br>番茄、蔬菜          |          | 6.3             | 2.5            | 2        | 2.8          | 805           | 293           |
| 24  | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                         | 梅乾豬肉<br>豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)                   | 紅絲炒蛋<br>※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)                | 鍋燒白菜<br>白菜、蔬菜(煮)      | 有機<br>蔬菜 | 客家板條湯<br>板條、蔬菜        | 水果       | 6.5             | 2.5            | 2        | 2.8          | 819           | 242           |
| 25  | 四 | DIY 肉燥拌麵<br>※麵條、蔬菜                    | ★卡啦雞柳 X2<br>※雞柳條(炸)                    | 肉燥豆干<br>豬絞肉、※豆干、蔬菜(炒)               | 清炒時瓜<br>鮮瓜、蔬菜(炒)      | 有機<br>蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔、排骨        |          | 6               | 2.5            | 2        | 3            | 793           | 266           |
| 26  | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                          | 南洋咖哩豬<br>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)                  | ◎麥克雞塊 X2<br>※麥克雞塊(預炸-烤)             | 彩蔬豆段<br>敏豆、蔬菜(炒)      | 有機<br>蔬菜 | 摩摩喳喳<br>芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶 | 水果       | 6.3             | 2.5            | 2        | 2.8          | 805           | 283           |
| 29  | 一 | 三穀飯<br>白米、三穀米                         | ◆紐澳良魚<br>※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)                 | 沙嗲雞肉串 X1<br>雞肉串(烤)                  | 什錦鮮菇<br>鮮菇、蔬菜(煮)      | 蔬菜       | 玉米蔬菜湯<br>玉米、蔬菜        |          | 6               | 2.5            | 2        | 2.7          | 779           | 273           |
| 30  | 二 | 白米飯<br>白米                             | 乾燒雞肉<br>雞肉、地瓜、蔬菜(燒)                    | ◎椒鹽花枝丸 X2<br>※花枝丸(烤)                | 清炒花椰<br>花椰菜(炒)        | 蔬菜       | 海芽蔬菜湯<br>海帶芽、蔬菜       |          | 6               | 2.5            | 2        | 2.8          | 784           | 261           |
| 31  | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                         | 豆干燒肉<br>豬肉、※豆干、蔬菜(燒)                   | ◎關東煮<br>海帶、※甜不辣、※黑輪(煮)              | 翠炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜(炒)    | 有機<br>蔬菜 | 米粉湯<br>米粉、蔬菜          | 水果       | 6.5             | 2.5            | 2        | 2.8          | 819           | 291           |
| 本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、鈣質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。 |   |                                       |  |                                     |                       |          |                       |          |                 |                |          |              |               |               |

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

| 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 | 魚 及 海 鮮 | 肉 類 | 豬 肉       | 雞 肉 | 肉 | 生 鮮 食 材                   | 調 理 食 品 | 食 品 | 魚 肉 類                 | 其 他 | 油 炸 品 | 甜 湯               |  |  |

|    |    |     |    |     |    |    |    |    |    |
|----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|
| 0次 | 4次 | 10次 | 9次 | 23次 | 0次 | 6次 | 1次 | 4次 | 4次 |
|----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|