



112年1-2月學生營養午餐菜單 東門國小

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全日總 糖類/份	全日總 蛋白質/份	全日總 脂肪/份	全日總 熱量/大卡	鈣質/ mg	
3	二	有機白米飯 有機白米	和風壽喜燒 豬肉、※豆腐、白菜、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 ※雞蛋、香菇、蔬菜(炒)	福州丸 X1 ※福州丸(含魚蛋)(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	276
4	三	白米飯 白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲豆干 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、小排		5.3	2.5	2	2.8	735	242
5	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜	義式雞排 X1 雞排(油烤)	雙色饅頭 X2 ※饅頭(蒸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753	243
6	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	魔芋豆漿	5	2.5	2	2.8	714	284
7	六	小米飯 白米、小米	★香酥魚 X3 ※(生鮮)魚肉(炸)	馬鈴薯肉末 豬絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735	245
9	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★鹽酥雞 X2 雞肉(炸)	紅絲敏豆 敏豆、蔬菜(煮)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	278
10	二	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	香菇花椰 花椰菜、香菇(煮)	有機蔬菜	和風甘藍湯 高麗菜、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	241
11	三	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	獅子頭 X1 ※獅子頭(含蛋)、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬排骨湯 小排、蔬菜		5.2	2.5	2	2.8	728	260
12	四	第一擔仔麵 ※麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 ※豬排(滷)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	242
13	五	燕麥飯 白米、※燕麥	和風咖哩雞 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	豚香鮮蔬 豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	花生麥片甜湯 ※花生、※麥片		5.5	2.5	2	2.8	749	253
16	一	糙米飯 白米、糙米	岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油豆腐燻肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)	玉筍彩蔬 玉筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5	2.5	1.7	2.8	706	242
17	二	有機白米飯 有機白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	水果	5	2.5	2	2.8	714	241
18	三	白米飯 白米	納福麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	虱目魚輪捲 X1 ※虱目魚黑輪(煮)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	馬鈴薯雞湯 蔬菜、雞肉、馬鈴薯		5.2	2.5	2	2.8	728	252
19	四	白米飯 白米	富貴糖醋魚 ※魚肉、洋蔥(燒)	御品佛跳牆 白菜、蔬菜、芋頭(滷)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	蔬菜	月圓人團圓 黑糖、湯圓		5.5	2.5	2	2.8	749	240
13	一	小米飯 白米、小米	香料燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燻)	肉燥豆腐煲 ※豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735	241
14	二	有機白米飯 有機白米	糖醋豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	★麥克雞塊 X2 ※雞塊(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	水果	5.5	2.5	2	2.9	753	286
15	三	白米飯 白米	鹽水雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁		5.2	2.5	2	2.8	728	242
16	四	第一乾拌麵 ※麵、蔬菜	古早味豬排 X1 ※豬排(滷)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(含奶製品)(炸)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、※魚丸		5.5	2.5	2	2.8	749	263
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香燻雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.8	749	305
18	六	糙米飯 白米、糙米	茄汁鮮魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		5	2.5	2	2.8	714	276
20	一	義大利 番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄	BBQ 雞排 X1 雞排(油烤)	★地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	玉筍花椰 玉筍、花椰菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	242
21	二	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	什錦燻雞 雞肉、蔬菜(燒)	鮮菇燻瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燻)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	水果	5.5	2.5	2	2.7	744	253
22	三	白米飯 白米	咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	白玉油豆腐 蘿蔔、※油豆腐、蔬菜(燒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739	286
23	四	紫米飯 白米、紫米	韓風燻排骨 豬肉、小排、蔬菜(煮)	洋釀翅腿 X1 翅小腿(過油)(炒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.2	2.5	2	2.9	732	297
24	五	芝麻飯 白飯、※芝麻	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁粉絲 冬粉、蔬菜、雞絞肉(炒)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	266

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源

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)			
豆類及魚類	海產	肉類	生鮮食材	調理食品	加工食品	肉類	其他	油炸品	甜品	湯
0次	3	11次	24次	0次	5次	4次	7次	5次		

D.I.Y 擔仔麵

吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

