



112年3月學生營養午餐菜單 東門國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全蛋蛋類/份	豆類/份	蔬菜/份	油類/份	營養/大卡	鈣質/㎎
2	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	和風燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>※蛋、蕃茄(炒)</small>	鮮蔬豆干 <small>木耳、蔬菜、豆干(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆、※麥片</small>	5.5	2.5	1.8	2.5	730	301
3	五	番茄肉醬義大利麵 <small>※麵、番茄、蔬菜、絞肉</small>	歐風胡椒豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	★地瓜薯條 X5 <small>地瓜薯條(炸)</small>	紅絲花椰 <small>紅蘿蔔、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	南瓜濃湯 <small>洋蔥、南瓜、馬鈴薯</small>	5.5	2.5	2	2.5	735	248
6	一	芝麻香飯 <small>白米、※芝麻</small>	★鹽酥雞 X3 <small>雞肉(炸)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)</small>	肉香芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽、※豆腐</small>	5	2.5	2	2.5	700	255
7	二	有機白米飯 <small>白米</small>	招牌焢肉 <small>豬肉、筍絲、蔬菜(炒)</small>	玉筍炒雞 <small>雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)</small>	蔬菜粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>	5.5	2.5	1.5	2.5	723	312
9	四	嘉義雞絲飯 <small>雞肉絲、白米</small>	蒜味里肌排 X1 <small>※豬排(油)</small>	★酥炸玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	綜合滷味 <small>海帶、※油豆腐、蘿蔔(油)</small>	有機蔬菜	芹香魚丸湯 <small>蔬菜、※魚丸</small>	5.5	2.5	1.5	2.5	723	276
10	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	麻油雞 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(炒)</small>	蔥燒魚塊 X2 <small>※魚肉、蔥(燒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	2.5	735	243
13	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	香料雞排 X1 <small>雞排(烤)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>※豆包、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	5	2.5	2	2.5	700	266
14	二	有機白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>番茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>※雞塊(炸)</small>	彩蔬玉筍 <small>玉米筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 <small>鮮瓜、小排</small>	5	2.5	2	2.5	700	245
16	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	紐澳良魚丁 <small>(生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)</small>	乾燒雞肉 <small>雞丁、蔬菜(燒)</small>	豆酥甘藍 <small>高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草、綜合圓</small>	5.5	2.5	2	2.5	735	276
17	五	日式D.I.Y. 味噌拉麵 <small>※麵條、海芽、豆芽</small>	★卡拉雞柳 X2 <small>雞柳(炸)</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉(乾炒)</small>	關東煮 <small>蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(油)</small>	蔬菜	柴魚味噌湯 <small>※柴魚、蔬菜</small>	5	2.5	1.5	2.5	688	259
20	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	芝香雞肉 <small>雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)</small>	茄汁燒豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	冬瓜麵輪 <small>冬瓜、※麵輪、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	山藥雞湯 <small>山藥、馬鈴薯、雞丁</small>	5	2.5	2	2.5	700	248
21	二	有機白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	5.3	2.5	2	2.5	721	241
23	四	鮮菇白醬義大利麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	小饅頭 X2 <small>※饅頭(蒸)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄、洋蔥、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	2.5	735	240
24	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	醋溜小排 <small>小排、肉丁、蔬菜(炒)</small>	鐵板燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	敏豆干片 <small>敏豆、※豆干片(炒)</small>	蔬菜	紅豆麥片 <small>紅豆、※麥片</small>	5.5	2.5	2	2.5	735	281
25	六	三穀飯 <small>白米、三穀米</small>	★脆皮魚排 X1 <small>※魚排(炸)</small>	紅燒獅子頭 <small>豬肉丸子、蔬菜(煮)</small>	蒜香海帶 <small>海帶、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	5	2.5	2	2.5	700	247
27	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)</small>	花枝丸 X2 <small>※花枝丸(烤)</small>	香滷白菜 <small>白菜、蔬菜、※豆皮(油)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>西谷米、地瓜</small>	5.5	2.5	2	2.5	735	253
28	二	有機白米飯 <small>白米</small>	香滷翹腿 X2 <small>翹腿(油)</small>	西式燉肉 <small>豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small>	鮮瓜針菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	和風味噌湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.5	721	262
30	四	DIY炸醬麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	★韓式糖醋肉 <small>豬肉、蔬菜(過油-增)</small>	釜山魚輪卷 X1 <small>※虱目魚輪卷(煮)</small>	韓式炸醬 <small>絞肉、洋蔥、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	海帶湯 <small>海帶、薑絲</small>	5	2.5	1.5	2.5	688	291
31	五	芝麻香飯 <small>白米、※芝麻</small>	黑椒雞肉 <small>雞肉、豆芽、蔬菜(炒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>※蛋、蕃茄(炒)</small>	翠炒四季 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、小排</small>	5	2.5	2	2.5	700	243

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，使用非基因改造豆製品。 ※表示過敏原

主菜	副菜一	副菜二	副菜三	其他分析
豆類及製品 0次	魚及海鮮 2次	肉類 9次	豬肉 8次	生鮮食材 19次
油	炸	其	他	湯
0次	2次	4次	3次	7次