



111年4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		全穀 類/份	豆 類/份	蛋 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	糖 類/份	鈣質 /mg	鈉質 /mg
6	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	起司洋芋雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	海帶滷豆干 <small>海帶、滷豆干(滷)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>洋蔥、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.8			753	283
7	五	西西里 義大利麵 <small>※麵、蔬菜、絞肉</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)</small>	★薯球 X4 <small>薯球(炸)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.8			749	242
10	一	芝麻香飯 <small>白飯、※芝麻</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	★酥炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small>	和風鮮蔬煮 <small>竹筍、香菇、蔬菜(燒)</small>	有機蔬菜	日式蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>		5.2	2.5	2	3			737	241
11	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	QQ山粉圓 <small>QQ圓、山粉圓</small>	水果	5.3	2.5	2	2.8			735	260
12	三	白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶結、※芝麻(炒)</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、滷豆腐</small>		5.3	2.5	2	2.8			735	244
13	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★椒鹽魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)</small>	豆干敏豆 <small>敏豆、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small>	履歷 豆漿	5.2	2.5	2	3			737	258
14	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	蔬菜燒雞 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>蔬菜、※魚丸</small>		5	2.5	2	2.7			709	287
17	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	★泰式椒麻雞 <small>雞肉(過油-炒)</small>	脆皮蝦捲 X1 <small>※蝦捲(烤)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑絲</small>		5	2.5	2	3			723	281
18	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)</small>	豚香豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>	水果	5	2.5	2	2.8			714	265
19	三	白米飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜、※豆腐(炒)</small>	彩蔬炒蛋 <small>※蛋、蔬菜(炒)</small>	翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.8			749	301
20	四	白醬鮮蔬 義大利麵 <small>蔬菜、※麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條(炸)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄</small>		5.5	2.5	2	3			758	255
21	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	蔥燒魚丁 <small>※魚肉、蔥(過油-燒)</small>	鐵板燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	海帶油腐 <small>※油豆腐、海帶結(炒)</small>	蔬菜	紅豆紫米		5.5	2.5	2	3			758	275
24	一	第一乾拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	烤花枝丸 X2 <small>※花枝丸(烤)</small>	翠筍雙絲 <small>竹筍、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.7			709	293
25	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁地瓜燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(炒)</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞丁(炸)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	水果	5.3	2.5	2	2.8			735	283
26	三	白米飯 <small>白米</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、脆瓜、蔬菜(滷)</small>	鮑菇烤翅小腿 X1 <small>翅小腿(烤)、杏鮑菇(煮)</small>	椒香銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	藥燉排骨湯 <small>馬鈴薯、小排骨</small>		5.2	2.5	2	2.8			728	271
27	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	★卡啦雞柳條 X1 <small>※雞柳條(炸)</small>	鮮菇什錦 <small>鮮菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>		5.5	2.5	2	3			758	245
28	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鹽水雞丁 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	芹香米粉湯 <small>米粉、芹菜</small>		5.5	2.5	2	2.7			744	241

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，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

主菜種類		副菜種類		其他分析	
豆類	0次	魚及海產	2次	油炸品	7次
筋製品	0次	肉類	8次	甜品	4次
及品	0次	豬	7次	湯	4次
魚	2次	肉	7次		
海	2次	雞	7次		
肉	2次	肉	7次		
鮮	17次	調	0次		
食	17次	理	0次		
材	17次	食	0次		
調	17次	品	0次		
理	17次	其	2次		
食	17次	他	2次		
品	17次		2次		
加	3次		2次		
工	3次		2次		
類	3次		2次		
其	3次		2次		
他	3次		2次		
品	3次		2次		
其	3次		2次		
他	3次		2次		
品	3次		2次		
其	3次		2次		
他	3次		2次		