



109年12月學生營養午餐菜單 五常國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀類 /份	豆魚 /份	蔬菜 /份	油類 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg	
1	二	白米飯 白米	糖醋雞肉 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	肉燥炒蛋 蛋、絞肉、毛豆、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、豆皮(炒)	青菜	鮮瓜肉片湯 鮮瓜、肉片	6	2.5	2	2.8	800	263	
2	三	有機白米飯 有機白米	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	東坡肉 豬肉、蔬菜(煮)	干絲銀芽 豆干、豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、小排	6	2.5	2	3	809	282	
3	四	茄汁肉醬 義大利麵 麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米	BBQ 燒雞排 X1 雞排(油烤)	鹽燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	培香花椰 花椰菜、培根(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	乳品	6.5	2.2	2	3	803	241
4	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜	6.5	2.5	2	2.8	820	242	
7	一	麥片飯 白米、麥片	鐵板豬柳 蔬菜、豬肉(炒)	洋芋燉雞 馬鈴薯、蔬菜、起司、雞肉(煮)	鮮蔬豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	西芹蘿蔔湯 蘿蔔、黑輪、甜不辣	水果	6.4	2.5	2	2.8	800	301
8	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉丁 玉米、豬肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	6.5	2.5	2	2.8	805	315	
9	三	有機白米飯 有機白米	古早味扣肉 豬肉、竹筍、蔬菜(炒)	紅燒魚丁 X2 魚丁(燒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排	6	2.5	2	3	800	262	
10	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉絲	菲力豬排 X1 豬排(油)	馬鈴薯雞肉 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(燒)	蘿蔔燻蛋 烏蛋、蘿蔔、紅蘿蔔(滷)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	乳品	6.3	2.5	2	2.8	803	283
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	蜜汁醬燒雞翅 X1 雞翅(油烤)	回鍋肉片 肉片、高麗菜、豆干(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(煮)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	800	295	
14	一	燕麥飯 白米、燕麥	日式咖哩豬 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、豬肉(煮)	雞肉捲 X1 雞肉捲(烤)	蝦香高麗 高麗菜、蔬菜、蝦米(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	6.2	2.5	2	2.8	800	243
15	二	白米飯 白米	白菜燒雞 雞肉、蔬菜、白菜(炒)	府城蝦捲 X2 蝦捲(考)	筍片雙色 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、排骨	6	2.5	2	2.8	819	253	
16	三	蔬食日 有機白米飯 有機白米	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋蔥、豆干(煮)	蒸蛋 蛋(蒸)	蟹棒絲瓜 蟹肉絲、絲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 蘿蔔、肉羹、蛋	6.1	2.5	2	3	800	292	
17	四	芝麻飯 白米、芝麻	★香酥魚排 X1 虱目魚(炸)	鹽水雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	三絲豆芽 紅蘿蔔、豆芽、木耳(炒)	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 蔬菜、肉片	乳品	6.5	2.5	2	3	832	268
18	五	肉鬆飯 白米、肉鬆	和風醬汁骰子豬 豬肉、蔬菜(滷)	花枝丸 X2 花枝丸(煮)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、彩椒(煮)	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	6.1	2.5	2	2.7	800	273	
21	一	校慶補假												
22	二	白米飯 白米	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★炸雞丁 X3 雞丁(炸)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	日式味噌湯 蔬菜、豆腐	6	2.5	2	3	828	293	
23	三	有機白米飯 有機白米	日式豬排 X1 豬排(油)	珍菇時瓜雞 鮮菇、鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	關東煮 蘿蔔、油豆腐、玉米段(煮)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、蛋、肉絲、豆腐	水果	6	2.5	2	3	800	275
24	四	小米飯 白米、小米	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	蔥燒魚塊 X2 魚丁(燒)	西滷肉 白菜、肉絲、紅蘿蔔、香菇、蛋酥(滷)	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、小排	乳品	6.5	2.5	2	2.7	814	258
25	五	雜糧飯 白米、雜糧	西式蔬菜燉小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉(烤)	螞蟻上樹 絞肉、蔬菜、冬粉(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、帶骨雞肉	6.5	2.5	2	2.7	814	246	
28	一	奶香鮮菇 義大利麵 麵、蔬菜	普羅旺斯 歐風小雞腿 X2 翅小腿(油烤)	起司洋芋燉肉 豬肉、馬鈴薯、起司(煮)	玉筍炒花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	水果	6.5	2.5	2	3	829	263
29	二	白米飯 白米	三杯魚 魚肉、蔬菜、九層塔(炒)	茄汁排骨酥 X2 排骨酥(燒)	番茄蛋蛋丼 蛋、番茄(炒)	青菜	冬瓜養生湯 冬瓜、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	805	270	
30	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	魚板蒲瓜 魚板絲、蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	2.7	814	265	
31	四	糙米飯 白米、糙米	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	銀蘿燴雞 蘿蔔、蔬菜、雞肉(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	乳品	6.3	2.5	2	2.7	801	282

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

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	魚及海產	肉類	豬、肉、雞、肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	魚、肉、類、其、他	油炸品	甜湯	
0次	2次	10次	10次	22次	0次	4次	1次	5次	3次	