



110 年 2 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		全日 糖類/ 份	每日 蛋白質/ 份	蔬菜/ 份	油脂/ 份	熱量/ 大卡	鈣質/ mg
18	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	油豆腐肉 <small>肉丁、油豆腐(煮)</small>	鮮瓜什錦 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	365
19	五	日式味噌拉麵(海芽、豆芽) <small>麵條、海芽、豆芽</small>	日式豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉、洋蔥(炒)</small>	茶葉蛋 X1 <small>帶殼蛋(油煮)</small>	青菜	豚骨味噌湯 <small>豬肉、蔬菜、洋蔥</small>		6.5	2.5	2	3	828	262
20	六	白米飯 <small>白米</small>	韓式豬肉 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜、蔬菜(煮)</small>	★椒鹽魚排 X1 <small>魚排(炸)</small>	香燴蘿蔔 <small>蘿蔔、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	芹香米苔目 <small>蔬菜、米苔目</small>		6.3	2.5	2	3	814	305
22	一	奶油鮮菇義大利麵 <small>義大利麵、鮮菇</small>	紐澳良燒雞腿 X1 <small>雞腿(油烤)</small>	烤花枝丸 X2 <small>花枝丸(烤)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(煮)</small>	青菜	玉米筍蔬菜湯 <small>玉米筍、蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	262
23	二	白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、蒜(煮)</small>	★炸雞塊 X2 <small>生鮮雞丁(炸)</small>	鮑菇蘿蔔 <small>杏鮑菇、蘿蔔(煮)</small>	青菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>		6.5	2.5	2	3	828	282
24	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、洋蔥、九層塔(炒)</small>	香滷肉排 X1 <small>豬排(油)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜養生湯 <small>冬瓜、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	263
25	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋肉 <small>肉丁、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蒜頭(炒)</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線、蔬菜(不勾芡)</small>	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	382
26	五	蔬食日 燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	瓜仔肉燥 <small>瓜仔、絞肉、豆干(煮)</small>	蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	滷白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、腐皮(油)</small>	青菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蘿蔔、小排</small>		6.5	2.5	2	3	828	275

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	副菜種類	其他分析
豆類及製品 0次	魚及海鮮 0次	豬 4次
肉類 0次	肉類 0次	雞 4次
		肉類 8次
		鮮食 0次
		調食品 2次
		加工食品 1次
		其他 4次
		油炸品 1次
		甜湯 1次

DIY 日式豚骨味噌拉麵

請各位同學先將主食的拉麵中放入少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，再將味噌湯加入拉麵中，即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

