



## 108年4月五常國中營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	蛋	魚	肉	油	糖	熱量 kcal	鈣質 (mg)
1	一	地瓜飯	紅燒嫩豬肉 蔬菜、豬肉(燒)	◎蝦仁河粉*1 蝦仁、河粉(蒸)	什錦白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜(煮)	青菜(綠)	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉(煮)		6	3	2	3		818	265
2	二	白飯	日式壽喜燒 蔬菜、豬肉、主食材(燒)	泰式雞米花*2 雞肉(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋、主食材(炒)	青菜(綠)	◎黑糖粉圓 黑糖、粉圓(煮)		6	2	2	3		785	246
3	三	燒肉炒 粿仔條	★香酥炸雞腿*1 雞肉(炸)	豆干 黃金滷蛋 豆干、蛋、主食材(燴)	蘑菇白花菜 蘑菇、白花菜(炒)	青菜(綠)	榨菜肉絲湯 蔬菜、豬肉(煮)	水果	6	3	2	3		783	246
8	蔬食	古早味滷肉飯	海山醬 關東煮 蘿蔔、主食材、豆干、海帶結(煮)	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、主食材(炒)	黃金玉米段 玉米、主食材(煮)	青菜(綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉(煮)	水果	6	3	2	3		773	244
9	二	芝麻飯	沙茶肉柳 蔬菜、豬肉、主食材(燒)	麻婆豆腐 蔬菜、豬肉、豆腐(燒)	香菇高麗菜 香菇、高麗菜(炒)	青菜(綠)	筍香肉絲湯 筍子、豬肉(煮)	乳品	6	3	2	3		783	249
10	三	西西里肉醬 義大利麵	黑胡椒肉排*1 豬肉、主食材(燒)	義式薯餅*2 洋芋(烤)	紅仁黃瓜肉片 豬肉、紅蘿蔔、大黃瓜、主食材(炒)	青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜、蛋、奶粉(煮)		6	3	2	3		840	277
11	四	香Q白飯	泰式打拋豬 豬肉、九層塔、番茄(燴)	★脆皮炸雞排*1 雞肉、主食材(炸)	泰式寬粉 冬粉、豬肉、蔬菜(炒)	青菜(綠)	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)		6	3	2	3		805	267
12	五	紅藜飯	花生杏菇雞丁 杏鮑菇、主食材、雞肉、花生(炒)	客家鹹豬肉 蔬菜、豆干、鹹豬肉(炒)	番茄炒蛋 番茄、蛋、主食材(炒)	青菜(綠)	新竹米粉湯 粗米粉、豬肉(煮)		6	2	2	3		785	255
15	一	海苔香鬆飯	洋蔥肉柳 洋蔥、豬肉、主食材(燒)	蒲燒鯛魚*1 鯛魚(烤)	鮮蔬脆筍 蔬菜、筍子(炒)	青菜(綠)	八寶粥 糯米、紫米、綜合豆類、桂圓(煮)		6	2	2	3		803	255
16	二	香Q白飯	泡菜 年糕 炒豬肉 大白菜、主食材、豬肉、年糕(炒)	◎府城蝦捲*1 蝦捲(煮)	黃豆芽炒肉絲 黃豆芽、主食材、豬肉(炒)	青菜(綠)	什錦味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌(煮)	水果	6	3	2	3		773	267
17	三	士福招牌 油飯	★香酥雞腿*1 雞肉、主食材(炸)	蔥花炒蛋 蔬菜、蔥、蛋、主食材(炒)	◎椒鹽 甜不辣米血 米血、甜不辣(拌)	青菜(綠)	芹珠蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔(煮)		6	3	2	3		808	257
18	四	糙米飯	筍干燒肉 筍子、豬肉、主食材(燒)	鐵板豆腐 蔬菜、豆腐、豬肉(燒)	三彩雞丁 玉米、主食材、雞肉、蔬菜(炒)	青菜(綠)	薑絲海芽湯 薑絲、海芽(煮)	乳品	6	3	2	3		828	247
19	五	香Q白飯	南洋 椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、主食材(燴)	蜜汁叉燒肉 豬肉、主食材(烤)	脆炒高麗菜 高麗菜、主食材(炒)	青菜(綠)	竹筍排骨湯 竹筍、豬肉(煮)		6	3	2	3		840	250
22	一	香Q白飯	糖醋排骨 蔬菜、豬肉、主食材(燒)	和風蒸蛋 蛋、主食材(蒸)	回鍋肉片 豆干片、主食材、蔬菜、豬肉(炒)	青菜(綠)	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉(煮)		6	3	2	3		773	249
23	二	糙米飯	排骨佛跳牆 豬肉、蔬菜、主食材(燴)	★卡拉雞腿排*1 雞肉、主食材(炸)	絲瓜粉絲 絲瓜、冬粉(煮)	青菜(綠)	青菜豆腐湯 蔬菜、豆腐(煮)	水果	6	3	2	3		818	268
24	三	黑胡椒夜市 鐵板麵	蜜汁排骨*1 豬肉、主食材(燒)	黃金小薯餅*2 薯餅(烤)	香菇白花菜 蔬菜、白花菜(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 蔬菜、奶粉、玉米、蛋(煮)		6	3	2	3		773	254
25	四	香Q白飯	沙茶魚肉煲 洋芋、主食材、魚肉、豆腐(燒)	黃瓜肉片 大黃瓜、主食材、豬肉(炒)	炭烤雞肉捲*1 雞肉捲(烤)	青菜(綠)	養生山藥湯 洋芋、山藥、豬肉(煮)	乳品	6	3	2	3		818	270
26	五	小米飯	瓜仔肉 豬肉、主食材、碎瓜(燒)	BBQ烤雞排*1 雞肉、主食材(烤)	泰式寬粉 蔬菜、寬粉、豬肉(炒)	青菜(綠)	黑糖山粉圓 山粉圓(煮)		6	3	2	3		853	255
29	一	香Q白飯	和風親子丼 蔬菜、雞肉、蛋(煮)	咕咾肉塊 豬肉、主食材(燒)	木耳瓠瓜 瓠瓜、木耳(炒)	青菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬肉(煮)		6	3	2	3		818	270
30	二	雞肉飯	魯里肌肉排 豬肉、主食材(燴)	黃金滷蛋*1 蛋、主食材(燴)	白菜肉片 大白菜、豬肉(炒)	青菜(綠)	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、豬肉(煮)	乳品	6	3	2	3		853	255

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★

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 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜湯		
						魚肉類	其他				
1次	1次	13次	5次	20次	0次	4次	1次	4次	4次		