



# 111年1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	水果	全穀類(份)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)	鈣質(mg)
3	一	小米飯 白米、小米	★南蠻炸雞 雞肉(炸)	和風壽喜燒肉 豬肉、豆腐、白菜、蔬菜(煮)	涼薯雙色 涼薯(刈薯)、蔬菜(煮)	青菜	新年味噌雜煮 年糕、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	3	836	241
4	二	白米飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	三色豆芽 豆芽、木耳、蔬菜(炒)	青菜	黑糖地瓜甜湯 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819	276
5	三	有機白米飯 有機白米	橙汁魚排 X1 烏魚片(過油-煮)	豆干肉末 豬絞肉、豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、豬肩胛排		6.1	2.5	2	2.8	790	242
6	四	青醬鮮蔬 義大利麵 蔬菜、義大利麵	義式香烤雞排 X1 雞排(烤)	烤花枝丸 X1 花枝丸(烤)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	乳品	6	2.5	2	3	785	343
7	五	芝麻飯 白米、黑芝麻	蒜泥白肉 豬肉片、蒜、薑(炒)	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	海帶蘿蔔煮 蘿蔔、海帶結(煮)	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	856	284
10	一	糙米飯 白米、糙米	蔥油雞 雞肉、蔬菜、蔥(炒)	肉醬豆腐 豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(炒)	青菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	水果	6	2.5	2	2.5	770	278
11	二	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★鹽酥雞排 X1 雞肉(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	青菜	藥燉排骨湯 豬肩胛排、蔬菜		6.2	2.5	2	3	844	241
12	三	有機白米飯 有機白米	茄汁燉魚 魚丁、蔬菜(炒)	奶醬薯塊小肉丸 X1 馬鈴薯、豬肉丸、奶粉、蔬菜(過油-煮)	雙色花椰 白花菜、青花菜(煮)	有機蔬菜	歐風甘藍湯 高麗菜、洋蔥		6.3	2.5	2	2.5	791	260
13	四	第一擔仔麵 麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 豬排(煮)	古早味 肉燥滷蛋 X1 蛋、絞肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	乳品	6	2.5	2	2.5	770	342
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	芋香燜雞 雞肉、芋頭、馬鈴薯(煮)	客家小炒 豆干片、乾魷魚、豬肉、蔬菜(炒)	照燒鮮菇 香菇、蔬菜(煮)	青菜	花生麥片甜湯 花生、麥片		6.5	2.5	2	2.5	805	253
17	一	白米飯 白米	蔬菜炒豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	青菜	馬鈴薯燉雞湯 玉米、雞肉、馬鈴薯	水果	6.2	2.5	2	2	792	242
18	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	糖醋魚塊 X2 魚肉、洋蔥(過油-煮)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜、蒜(炒)	青菜	海芽湯 海帶芽、薑		6	2.5	2	3	793	241
19	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、米血(炒)	蔬菜蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐		6.2	2.5	2	3	844	252

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	魚及海鮮	肉	鮮	豬	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	食	品	其	他	油	炸	品	甜	湯
0次	2次	6次	5次	13次	0次	2次	2次	3次	2次																	

## D.I.Y 擔仔麵

### 吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

### 吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

