



111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	豆魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	四	芝麻飯 白米、※芝麻	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.5	2.2	2	3	803	281
2	五	糙米飯 白米、糙米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	紹子豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	日式關東煮 海帶、蔬菜、※魚丸(煮)	有機蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	6.3	2.5	2	2.8	805	242
5	一	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	800	301
6	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ山粉圓 QQ圓、山粉圓	6.3	2.5	2	2.8	805	315
7	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	6	2.5	2	3	800	262
8	四	茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ醬雞排 X1 雞排(油烤)	★炸地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	803	283
9	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	鵝鴨蛋雞肉 ※鵝鴨蛋、雞肉、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	800	295
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6.2	2.5	2	2.8	800	243
13	二	白米飯 白米	蔥燒魚 魚丁、豆腐、蔬菜(煮)	馬鈴薯燒雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	絲瓜粉絲 粉絲、絲瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6.5	2.5	2	2.8	819	253
14	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋蔥(煮)	椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6	2.5	2	3	800	292
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(滷)	古早味滷蛋 X1 蛋(滷)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	832	268
16	五	海苔飯 白米、海苔	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 ※柴魚、蔬菜、※豆腐	6.1	2.5	2	2.7	800	273
19	一	校 慶 補 假											
20	二	白米飯 白米	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X3 雞丁(炸)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	3	828	293
21	三	有機白米飯 有機白米	西式蔬菜燉小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍、蔬菜、肉絲、※豆腐	6	2.5	2	3	800	275
22	四	芝麻飯 白米、※芝麻	◆蔥香魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(炒)	麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.7	814	278
23	五	奶香鮮菇 義大利麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	普羅旺斯 歐風小翅腿 X2 翅小翅(滷)	胡椒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	246
26	一	D.I.Y肉羹麵 ※麵條	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	沙茶肉羹 X4 肉羹(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡)	6.2	2.5	2	3	808	263
27	二	白米飯 白米	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.3	2.5	2	2.8	805	270
28	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米肉蓉 玉米、豬絞肉、蔬菜(炒)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	265
29	四	小米飯 白米、小米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	801	282
30	五	雜糧飯 白米、※雜糧	★脆皮炸雞 X1 雞排(炸)	白菜肉片 白菜、肉片、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6	2.5	2	3	800	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 (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 筋 製 品	魚 及 海 肉 鮮	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	3次	10次	8次	21次	0次	3次	3次	1次	5次	5次			



請各位同學先將主食(麵條)放上適量肉羹、豆芽菜等配料，再將羹湯加入碗中，即可完成一碗美味的DIY肉羹麵囉~