



中山國小 104年 10月 學生營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	副品	五穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量 kcal	鈣質 (mg)
1	四	印度咖哩飯 <small>白米, 雞肉, 馬鈴薯(蒸, 拌)</small>	洋蔥豬扒 <small>豬肉, 洋蔥(燒)</small>	海苔蛋捲 <small>蛋, 海苔(烤)</small>	青江菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋(煮)</small>		5	2.5	1.5	2	702.5	232
2	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	港式叉燒肉 <small>豬肉(烤)</small>	鮮筍肉絲 <small>豬肉, 筍子(炒)</small>	大白菜	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋(煮)</small>		4.5	2	1.5	2	622.5	257
5	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥(蒸)</small>	白玉燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔(炒)</small>	五香豆干 <small>豆干(油)</small>	敏豆	肉片蔬菜湯 <small>高麗菜, 豬肉(煮)</small>		5	2.2	2	2	688	376
6	二	福州乾拌麵 <small>麵, 豬肉(煮, 拌)</small>	墨西哥烤雞 <small>雞肉(烤)</small>	QQ滷蛋 <small>蛋(滷)</small>	青花菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋(煮)</small>	水果	4.5	2.2	2	2	653	79
8	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉, 鳳梨(燒)</small>	佛跳牆 <small>鵝蛋, 芋頭, 白菜(炒)</small>	油菜	綠豆粉條湯 <small>綠豆, 粉條(煮)</small>	水果	5	2.5	1.5	2	702.5	342
9	五	國慶日補假											
12	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	印尼沙嗲豬 <small>豬肉(炒)</small>	海帶三絲 <small>海帶, 豆干, 紅蘿蔔(炒)</small>	花椰菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑(煮)</small>		4.5	2	2	2.5	657.5	283
13	二	和風親子丼 <small>白米, 雞肉, 蛋(蒸)</small>	柳葉魚x2 <small>柳葉魚(烤)</small>	肉絲馬鈴薯 <small>豬肉, 馬鈴薯(炒)</small>	青江菜	芹珠大根湯 <small>蘿蔔, 芹葉(煮)</small>	水果	5	2	2	2	587	282
15 蔬	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	照燒豆包 <small>豆包(燒)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋(炒)</small>	四季豆	昆布蛋花湯 <small>海帶, 蛋(煮)</small>	水果	4	2	1.5	2	587.5	254
16	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米(蒸)</small>	炭烤香雞腿 <small>雞肉(烤)</small>	韓風年糕 <small>年糕, 白菜(炒)</small>	油菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌(煮)</small>		5	2	1.5	1.5	635	279
19	一	芝麻飯 <small>白飯, 芝麻(蒸)</small>	宮保雞丁 <small>雞肉(炒)</small>	薑絲海根 <small>海根, 薑(油)</small>	大白菜	芋香西米露 <small>西谷米, 芋頭(煮)</small>		5	1.5	2	2	625	342
20	二	波波玉米飯 <small>白米, 玉米(蒸)</small>	味噌燒肉 <small>豬肉, 味噌(燒)</small>	魚香豆腐 <small>豆腐, 豬肉(燒)</small>	青江菜	竹筍肉片湯 <small>豬肉, 筍子(煮)</small>	水果	4.5	2	2	2	635	296
22	四	奶油蘑菇 義大利麵 <small>義大利麵, 蘑菇, 奶粉(煮, 拌)</small>	菲力雞排 <small>雞肉(炸)</small>	奶油玉米 <small>玉米, 奶油(炒)</small>	青花菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 蛋(煮)</small>	水果	5	2	2	2	670	109
23	五	糙米飯 <small>白米, 糙米(蒸)</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉, 洋蔥(炒)</small>	香滷翅小腿 <small>翅小腿(滷)</small>	敏豆	羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜(煮)</small>		4.5	2	2	2	635	219
26	一	黃金蛋炒飯 <small>白米, 蛋(蒸, 拌)</small>	炭烤雞排 <small>雞肉(烤)</small>	回鍋肉 <small>豬肉, 豆干(炒)</small>	大白菜	田園蔬菜湯 <small>豬肉, 高麗菜(煮)</small>		4.5	2	1.5	2	622.5	427
27	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(燙, 拌)</small>	芝麻海結 <small>海帶, 芝麻(油)</small>	青花菜	冰糖銀耳湯 <small>白木耳(煮)</small>	水果	5	2	1.5	2	657.5	276
29	四	五穀飯 <small>白米, 五穀米(蒸)</small>	醃醃燒肉 <small>豬肉(燒)</small>	紹子豆腐 <small>豬肉, 豆腐(燒)</small>	油菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋(煮)</small>	水果	5	2	2	2	670	347
30	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米(蒸)</small>	糖醋豚肉 <small>豬肉, 洋蔥(燒)</small>	桂筍肉絲 <small>豬肉, 筍子(煮)</small>	青江菜	日式味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌(煮)</small>		5.5	2	2	2	705	288

★ 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		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	魚肉類	油炸品	甜湯
1次	1次	10次	6次	16次	2次	0次	1次	1次	4次