



105年5月中 山國小營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	營養成分										
							總熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	鈉	鉀		
2	一	燕麥飯 燕麥、白米(蒸)	蜜汁叉燒 豬肉(烤)	麻婆豆腐 蔬菜、豆腐、豬肉(燒)	脆炒時蔬 青菜(燙)	冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉(煮)		6	2.5	1.5	3	818					
3	二	糙米飯 糙米、白米(蒸)	黃金泡菜雞 雞肉、大白菜(燒)	蜜汁烤地瓜 地瓜(烤)	XO醬四季豆 XO醬、四季豆(拌)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋(煮)	水果	6	2.2	2	3	803					
4	三	白飯 白米(蒸)	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥(燒)	鐵板豆腐 蔬菜、豆腐(燒)	蝦米瓠瓜 蝦米、胡瓜(炒)	玉米排骨湯 玉米、排骨(煮)		6	2.2	2	3	803					
5	四	茄汁炒飯 蔬菜、白米(蒸、拌)	★派克 菲利雞排 雞肉(炸)	蔬菜歐姆蛋 蔬菜、蛋(蒸)	有機蔬菜 青菜(燙)	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)	水果	5.9	2.5	1.5	3	783					
6	五	白飯 白米(蒸)	和風蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	韓式年糕 大白菜、年糕(燉)	田園什錦 蔬菜、玉米、豬肉(炒)	義式蔬菜湯 高麗菜、番茄(煮)		5.5	2.5	1.5	3	783					
9	一	白飯 白米(蒸)	蒜泥白肉 蒜泥、豬肉(拌)	滷海帶片 海帶片(滷)	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、豬肉(炒)	鮮筍湯 鮮筍(煮)		6	3	2	2	830					
10	二	西西里 肉醬麵 番茄、洋蔥、豬肉、麵(煮、拌)	卡拉雞腿排 雞肉(炸)	大根滷豆干 蘿蔔、豆干(滷)	雙色花椰 白花菜、青花菜(炒)	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜(煮)	水果	6	2	2	3	785					
11	三	白飯 白米(蒸)	蜜汁魚條*2 魚肉(燒)	士林香腸*2 香腸(烤)	塔香海茸 九層塔、海茸(拌)	巧達濃湯 蔬菜、奶粉(煮)		5.9	3	1.5	2.5	805					
12	四	薏仁飯 薏仁、白米(蒸)	客家封肉 筍子、豬肉(燒)	時蔬鵪蛋 蔬菜、鵪蛋(燉)	有機蔬菜 青菜(燙)	檸香粉條 檸檬、粉條(煮)	水果	6	3	1.5	2.5	840					
13	五	白飯 白米(蒸)	泰式椒麻雞 雞肉(燒)	印度 咖哩肉末 洋芋、豬肉(燉)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	風城米粉湯 油豆腐、粗米粉(煮)		5.9	3	1.5	2.5	805					
16	一	芝麻飯 芝麻、白米(蒸)	果香雞丁 鳳梨、洋蔥、雞肉(燒)	紅燒油腐 蔬菜、油豆腐(燉)	脆炒時蔬 青菜(燙)	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉(煮)		5.9	2.5	2	2.5	773					
17	二	麥片飯 麥片、白飯(蒸)	法式濃濃 起士燉肉 洋芋、起士、豬肉(燉)	香烤翅腿*1 雞肉(烤)	蟬味花椰 蟬味棒、花椰菜(炒)	關東煮 蘿蔔、油豆腐、甜不辣、丸子(煮)	水果	6	2	2	3	785					
18	三	白飯 白米(蒸)	麥當勞雞腿 雞肉(炸)	波浪脆薯 洋芋(烤)	回鍋肉片 高麗菜、豆干、豬肉(炒)	羅宋湯 高麗菜、番茄、豬肉(煮)		5.9	2.5	2	2.5	773					
19 蔬	四	白飯 白米(蒸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	紅燒時菇 蔬菜、綜合菇類(燉)	乾煸四季豆 四季豆(炒)	虱目魚丸湯 蘿蔔、虱目魚丸(煮)	水果	6	2.5	2	2.5	808					
20	五	海苔 芝麻飯 海苔、芝麻、白米(蒸)	泡菜部隊鍋 大白菜、豆腐、甜不辣、火腿、豬肉(燉)	炙燒雞翅 雞肉(烤)	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜(燙)	百香山粉圓 百香、山粉圓(煮)		6	2.5	1.5	3	818					
23	一	白飯 白米(蒸)	蜜汁燒雞 雞肉(燒)	沙茶素雞 素雞(拌)	芝麻海結 芝麻、海帶結(拌)	燒仙草 綜合豆類、仙草(煮)		6	3	1.5	2.5	840					
24	二	雞肉飯 雞肉、白米(蒸、拌)	蔥燒豬肉 豬肉(燒)	泡菜部隊鍋 大白菜、豆腐、雞肉(燉)	鮮菇花椰 菇類、花椰菜(拌)	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐(煮)	水果	5.9	2.5	2	2.5	773					
25	三	白飯 白米(蒸)	茄汁魚球*3 魚肉、洋蔥(燒)	筍燴油腐 筍子、油豆腐(燉)	白菜滷 大白菜、豬肉(燉)	芹珠蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔(煮)		6	2.5	1.5	3	818					
26	四	薏仁湯 薏仁、白米(煮)	三杯雞 九層塔、雞肉(燉)	海苔章魚燒 地瓜、章魚燒(烤)	有機蔬菜 青菜(燙)	味噌 小魚湯 小魚、豆腐、味噌(煮)	水果	5.9	2.5	2	2.5	773					
27	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	椒鹽排骨酥*3 豬肉(炸)	將軍滷味 蘿蔔、甜不辣、油豆腐、豬血糕(燉)	什錦佛跳牆 蔬菜、栗子、豬肉(燉)	香菇雞湯 香菇、雞肉(煮)		6	2.5	2	3	830					
30	一	白飯 白米(蒸)	京醬肉柳 豬肉、蔬菜(燉)	番茄佐醬 薯格格*1 番茄、洋芋(燉)	鮮筍肉絲 豬肉、筍子(炒)	什錦麵線羹 麵線、蔬菜(煮)		6	3	1.5	2.5	840					
31	二	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	香酥鱈魚排 鱈魚排(炸)	泰式打拋豬 九層塔、豬肉、番茄(燉)	鮮菇魯蘿蔔 鮮菇、蘿蔔(滷)	蜜糖蒟蒻 黑糖、蒟蒻、粉條(煮)	水果	5.9	2	3	2	730					

★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		其他分析(次/月)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	其他		油炸品	甜湯
2次	4次	9次	7次	18次	4次	1次		5次	5次