



# 111 年 1 月 學生營養午餐菜單 中正國中

| 日期 | 週 | 主食                                     | 主菜                        | 副菜一                                       | 副菜二                  | 副菜三  | 湯品                            | 全穀雜糧/份 | 豆魚肉份 | 蔬菜份 | 油脂份 | 熱量/大卡 | 鈣質/mg |
|----|---|--|---------------------------|---|----------------------|------|-------------------------------|--------|------|-----|-----|-------|-------|
| 3  | 一 | 日式風味餐<br>小米飯<br>白米、小米                  | ★南蠻炸雞 X1<br>雞肉、洋葱 塔塔醬(炸)  | 和風壽喜燒<br>豬肉、豆腐、白菜、蔬菜(煮)                   | 日式魚蛋<br>魚蛋、蔬菜(煮)     | 青菜   | 新年味噌雜煮<br>年糕、蔬菜               | 6.3    | 2.5  | 2   | 3   | 836   | 241   |
| 4  | 二 | 白米飯<br>白米                              | 馬鈴薯燉肉<br>豬肉、馬鈴薯(少量)、蔬菜(煮) | 鮑菇炒蛋<br>雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)                      | 三色豆芽<br>豆芽、木耳、蔬菜(炒)  | 青菜   | 黑糖地瓜甜湯<br>黑糖、地瓜、地瓜圓           | 6.5    | 2.5  | 2   | 2.8 | 819   | 276   |
| 5  | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                          | 橙汁魚排 X1<br>魚排(過油-煮)       | 玉米肉末<br>豬絞肉、玉米、蔬菜(炒)                      | 冬瓜燒<br>冬瓜、薑絲(煮)      | 有機蔬菜 | 薏仁小排湯<br>薏仁、豬肩胛排              | 6.2    | 2.5  | 2   | 2.8 | 790   | 242   |
| 6  | 四 | 青醬鮮蔬<br>義大利麵<br>蔬菜、義大利麵                | 義式香烤雞排 X1<br>雞排(烤)        | ★花枝丸 X1<br>地瓜薯條 X4<br>花枝丸、地瓜薯條(炸)         | 香菇花椰<br>香菇、花椰菜(煮)    | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜、蔬菜                 | 6      | 2.5  | 2   | 3   | 785   | 243   |
| 7  | 五 | 第一油飯<br>糯米、秈米、香菇、肉絲                    | 乾燒豬排 X1<br>豬排(油-燒)        | 宮保雞丁<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)                      | 關東煮<br>蘿蔔、海帶根、甜不辣(煮) | 青菜   | 蔬菜豆腐湯<br>豆腐、蔬菜                | 6.5    | 2.5  | 2   | 2.8 | 856   | 284   |
| 10 | 一 | 香鬆糙米飯<br>白米、糙米、香鬆<br>蔬食                | 蒸蛋<br>蛋、蔬菜(蒸)             | 麻婆豆腐<br>豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)                      | 紅絲敏豆<br>敏豆、紅蘿蔔(炒)    | 青菜   | 蔬菜肉絲湯<br>蔬菜、肉絲                | 6      | 2.5  | 2   | 2.5 | 770   | 278   |
| 11 | 二 | 白米飯<br>白米                              | 蜜汁豬肉<br>豬肉、地瓜、蔬菜(煮)       | ★鹽酥雞 X2<br>雞肉(炸)                          | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜(煮)     | 青菜   | 藥燉排骨湯<br>豬肩胛排、蔬菜              | 6.2    | 2.5  | 2   | 3   | 844   | 241   |
| 12 | 三 | 瑞典風味餐<br>有機白米飯<br>有機白米                 | 斯德哥爾摩燉魚<br>魚丁、蔬菜(炒)       | 奶醬佐<br>瑞典小肉丸 X2、薯塊<br>馬鈴薯、豬肉丸、奶粉、蔬菜(過油-煮) | 雙色花椰<br>白花菜、青花菜(煮)   | 有機蔬菜 | 歐風甘藍湯<br>高麗菜、洋葱               | 6.3    | 2.5  | 2   | 2.5 | 791   | 260   |
| 13 | 四 | 第一擔仔麵<br>麵條、豆芽                         | 鐵路豬排 X1<br>豬排(煮)          | 古早味<br>肉燥滷蛋 X1<br>蛋、絞肉、蔬菜(滷)              | 鍋燒白菜<br>大白菜、蔬菜(煮)    | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>蘿蔔、蔬菜                | 6      | 2.5  | 2   | 2.5 | 770   | 242   |
| 14 | 五 | 胚芽飯<br>白米、胚芽米                          | 芋香燜雞<br>雞肉、芋頭、馬鈴薯(煮)      | 客家小炒<br>豆干片、乾魷魚、豬肉、蔬菜(炒)                  | 照燒鮮菇<br>香菇、蔬菜(煮)     | 青菜   | 花生麥片甜湯<br>花生、麥片               | 6.5    | 2.5  | 2   | 2.5 | 805   | 253   |
| 17 | 一 | Frijoles Negros<br>古巴燉飯<br>白米、紅藜、黑豆、蔬菜 | 古巴豬肉<br>豬肉、蔬菜(炒)          | 哈瓦那香料雞肉串<br>X1<br>雞肉串(烤)                  | 玉筍彩蔬<br>玉米筍、蔬菜(煮)    | 青菜   | Ajiaco<br>馬鈴薯燉雞湯<br>玉米、雞肉、馬鈴薯 | 6.2    | 2.5  | 2   | 2   | 792   | 242   |
| 18 | 二 | 白米飯<br>白米                              | 京醬豬柳<br>豬柳、蔬菜(炒)          | 糖醋魚塊 X2<br>魚肉、洋葱(過油-煮)                    | 蒜味高麗<br>高麗菜、蔬菜、蒜(炒)  | 青菜   | 綠豆 QQ<br>綠豆、Q 圓               | 6      | 2.5  | 2   | 3   | 793   | 241   |
| 19 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                          | 三杯雞<br>雞肉、蔬菜、米血(炒)        | ★炸蝦排 X1<br>蝦排(炸)                          | 紅絲鮮瓜<br>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)    | 有機蔬菜 | 柴魚豆腐湯<br>豆腐、柴魚                | 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   |      | 類 別 ( 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 | 品 | 油 | 炸 | 品 | 甜 | 湯 |
| 0次        | 2次   | 6次            | 5次 | 13次                       | 0次 | 2次                    | 2次 | 4次                | 3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

