



111年8~9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	水果	全穀類/份	豆類/份	魚肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/每
30	二	白米飯 白米	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、◎豆干(煮)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、◎蛋(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.3	2.5	2	2.9	809	392	
31	三	有機白米飯 有機白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒魚丁 ◎魚丁、蔥、洋蔥(燒)	和風筑前煮 蓮藕、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	377	
1	四	芝麻香飯 白米、◎芝麻	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、洋蔥(炒)	培根花椰 培根、花椰菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍		6.5	2.5	2	2.9	823	300	
2	五	麥片飯 白米、麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	脆皮鍋貼 X2 鍋貼(烤)	豆干敏豆 敏豆、◎豆干(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆		6.5	2.5	2	2.8	819	362	
5	一	糙米飯 糙米、白米	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	★炸鮑菇豆干 鮮菇、◎豆干(炸)	炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、◎豆腐	水果	6.2	2.5	2	2.7	793	311	
6	二	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X1 翅小腿(滷烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.1	2.5	2	2.7	786	335	
7	三	有機白米飯 有機白米	日式里肌肉排 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、◎起司(煮)	蘿蔔油腐 蘿蔔、蔬菜、◎油豆腐(煮)	有機蔬菜	黑糖珍珠 黑糖、粉圓	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	346	
8	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	★炸魚塊 X3 ◎魚塊(炸)	紅燒燉肉 肉丁、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ◎魚丸		6.2	2.5	2	3	807	302	
9	五	中 秋 節													
12	一	麥片飯 白米、◎麥片	腰果雞丁 雞丁、腰果、洋蔥、玉米(炒)	番茄炒蛋 ◎蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、◎芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓、黑糖	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	303	
13	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香酥雞塊 X3 雞塊(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、◎豆腐		6	2.5	2	2.9	788	301	
14	三	有機白米飯 有機白米	◆★糖醋魚塊 X3 ◎魚肉(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ◎豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	6	2.5	2	2.9	788	340	
15	四	義大利麵 ◎義大利麵	迷迭香烤雞 X1 雞肉(滷烤)	烤花枝捲 X1 ◎花枝捲(烤)	白醬鮮菇 鮮菇、玉米、洋蔥、◎奶粉	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	301	
16	五	芝麻香飯 白米、◎芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鴿蛋關東煮 ◎鴿蛋、蔬菜、黑輪(煮)	回鍋高麗 高麗菜、◎豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	319	
19	一	糙米飯 糙米、白米	三杯雞 洋蔥、雞丁、米血、蔬菜(炒)	★酥炸魚 X2 ◎魚肉(炸)	木耳鮮瓜 木耳、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、肉絲	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	355	
20	二	白米飯 白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(炒)	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、◎豆腐		6.3	2.5	2	2.8	805	355	
21	三	有機白米飯 有機白米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸-增)	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、◎豆干、蔬菜(炒)	DIY 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	水果	6	2.5	2	2.8	784	329	
22	四	芝麻飯 白米、◎芝麻	香烤雞排 X1 雞排(烤)	肉醬豆腐 ◎豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	305	
23	五	麥片飯 白米、◎麥片	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	椒鹽花枝丸 X2 ◎花枝丸(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	TAP 豆奶	6.5	2.5	2	2.8	819	352	
26	一	義大利麵 ◎義大利麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	奶香青醬 蔬菜、◎奶粉(煮)	蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	341	
27	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 ◎蛋、玉米、香菇(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排骨		6.3	2.5	2	2.9	809	305	
28	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、◎豆干丁、◎毛豆、玉米(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.7	800	366	
29	四	糙米飯 糙米、白米	◆★酥炸魚 X3 ◎魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、◎麥片		6.5	2.5	2	2.7	814	369	
30	五	燕麥飯 ◎燕麥、白米	莎莎嫩雞 雞丁、洋蔥、番茄(煮)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	海帶油腐 海帶、◎油豆腐(滷)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、洋蔥		6	2.5	2	2.8	784	351	

◎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	魚 類	肉 類	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 鮮	肉 類	生 鮮 食 材	加 工 食 品	油 炸 品 甜 湯
0次	3次	II次	23次	4次	7次 5次