



美味午餐

同安國小 107.12月午餐菜單



營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	食料種類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	水果類	熱量
3	一	胚芽米飯	奶香玉米雞 雞丁(S) 馬鈴薯玉米粒青豆-煮	銀芽炒肉絲 豆芽菜(Q) 肉絲木耳紅絲韭菜-炒	滷味燙 豆干、蒟蒻小捲紅蘿蔔-滷	吉園圃 蘿蔔肉片湯 蘿蔔肉片	5.8	2.6	2	2.5		764
4	二	香Q白飯	滑蛋豬肉丼 肉片(S) 洋葱紅片雞蛋	開陽扁蒲 扁蒲(Q) 蝦皮紅絲木耳-炒	時蔬福州丸 福州丸大白菜紅片-煮	有機蔬菜 竹筍雞丁湯 筍片雞丁	6	2.5	2	2.7		779
6	四	香Q白飯	筍香肉丁 肉丁(S) 筍干-滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒	酸甜雞絲粉 高麗菜(Q)寬冬粉雞絲紅絲-炒	有機蔬菜 大瓜丸片湯 大黃瓜魚丸片	6	2.5	2	2.5		770
7	五	燕麥飯	芝麻雞腿排 雞腿排(S)-滷	茄汁洋芋 馬鈴薯(Q) 洋葱通心粉-煮	蒜香炒海龍 海龍紅絲絲九層塔-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆薯排骨	6	2.7	2	2.5		785
10	一	千島香鬆飯	白玉燉肉 肉丁(S) 蘿蔔紅蘿蔔-燉	白菜年糕 大白菜(Q) 年糕紅絲-煮	客家小炒 豆干片肉絲乾魷魚紅絲木耳蔥-炒	吉園圃 青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	5.9	2.5	2	2.5		763
11	二	糙米飯	鹽水雞 雞丁(S) 小黃瓜筍片-燙	五色冬瓜 冬瓜(Q) 毛豆紅丁玉米粒香菇-煮	香香Q滷蛋 滷蛋紅蘿蔔海結-滷	有機蔬菜 味噌湯 豆腐柴魚片味	5.8	2.6	2	2.5		764
13	四	香Q白飯	香煎里肌排 里肌排-煎	莎莎肉醬 洋葱(Q) 絞肉青豆紅丁玉米粒-煮	什菇萵苣 萵苣(Q) 香菇金針菇紅絲-炒	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜雞丁薑絲	5.8	2.7	2	2.5		771
14	五	五穀米飯	塔香三杯雞 雞丁(S) 九層塔-煮	鴿蛋時瓜 黃瓜(Q) 鴿瓜紅片-煮	麻婆豆腐 豆腐紅蘿蔔木耳青蔥-煮	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線筍筍紅絲木耳雞蛋肉羹	5.8	2.5	2	2.7		765
17	一	胚芽米飯	椒鹽咕咕肉 咕咕肉-炸	蔥花菜脯蛋 雞蛋(Q) 菜脯蔥花-炒	柴香蘿蔔煮 蘿蔔(Q) 百頁豆腐紅蘿蔔柴魚片-煮	吉園圃 海結排骨湯 海結排骨	5.8	2.6	2	2.7		773
18	二	香Q白飯	嫩滷雞腿 雞腿(S)-滷	鮮菇高麗 高麗菜(Q) 香菇紅片木耳-炒	筍丁肉末 筍丁絞肉紅丁-煮	有機蔬菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯紅丁雞蛋	5.8	2.6	2	2.5		764
20	四	糙米飯 蔬食日	腰果豆干 豆干甜椒腰果-炒	佛跳牆 大白菜(Q) 木耳紅片-煮	椰香咖哩 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔洋葱-煮	有機蔬菜 刺瓜湯 刺瓜金針菇薑	5.9	2.5	2	2.5		763
21	五	海苔肉鬆飯	蒜香肉片 肉片(S) 豆芽菜紅絲-燙	絲瓜寬粉 絲瓜(Q) 寬冬粉雞蛋紅絲-煮	花枝丸雙併 花枝丸甜不辣-炸	有機蔬菜 什菇豆腐湯 高麗菜豆腐香菇金針菇	5.8	2.5	2	2.7		765
22	六	香Q白飯	蔥燒雞丁 雞丁(S) 豆干紅片蔥-燒	珍珠玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋紅丁-炒	洋葱肉絲 洋葱(Q) 肉絲紅絲-炒	有機蔬菜 蘿蔔貢片湯 蘿蔔貢片	5.9	2.6	2	2.5		771
24	一	五穀米飯	麻油雞丁 雞丁(S) 高麗菜豆管米血丁薑-煮	金茸瓠瓜 瓠瓜(Q) 金針菇木耳肉絲紅絲-煮	八寶干丁 干丁紅丁小瓜丁絞肉-炒	吉園圃 海芽小魚湯 海帶芽小魚干	5.8	2.6	2	2.5		764
25	二	香Q白飯	拿坡里燉肉 肉丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔洋葱青豆-燉	韭香芽菜 豆芽菜(Q) 紅絲韭菜木耳-炒	小不點雞塊 雞塊丁-炸	有機蔬菜 竹筍湯 筍片肉片	5.8	2.6	2	2.7		773
27	四	肉醬螺旋麵	鹽烤翅小腿*2 翅小腿-烤	銀絲捲 銀絲捲-蒸	蒜蓉百頁 百頁豆腐海結紅蘿蔔蔥-煮	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜排骨	5.8	2.7	2	2.5	1	831
28	五	胚芽米飯	黃金魚排 魚排-炸	培根燉薯塊 馬鈴薯(Q) 紅丁培根	醬淋時蔬 萵苣(Q) 紅蘿蔔絞肉-燙	有機蔬菜 三絲羹湯 三絲羹紅絲木耳雞蛋筍羹	5.9	2.5	2.2	2.7		777

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，12/27(四)回饋水果。

第1步，輸入西元年

西元年

第2步，輸入月份

月份

月初

月底

#NUM!

#NUM!

第3步，設定熱量

五穀 根莖	肉魚 豆蛋	蔬菜類	油脂類
70	75	25	45

類型	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品
1	香Q白飯	紅燒豆板	芙蓉蒸蛋	青菜	
2	臘味炒飯	脆皮雞排	蔬菜丸子燒		
3	五穀米飯	五香三節翅	關東煮		
4	什錦炒麵	日式咖哩豬排	家常豆腐		
5	海苔肉鬆飯	三杯雞丁	筍片魷魚羹		
6	營養小米飯	卡啦雞腿排	海帶三絲		
7	胚芽米飯	蜜汁豬排	黃瓜三鮮		
8	台式炒飯	麻油瓜仔雞	台畜香腸		
9		烤肉醬大排	芋香白菜滷		
10		香滷嫩雞腿	干丁絞肉		
11		起士豬排	五香魯味		
12			叉燒包		
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					

44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87

88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100