



美味午餐

同安國小 108.1月午餐菜單



營養師 陳宇薇

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全蛋	豆高	油	糖	熱
3	四	千島香鬆飯	薑燒豬肉片 肉片 (S) 洋葱薑-燒	開陽扁蒲 扁蒲 (Q) 蝦皮-煮	家常燉豆腐 豆腐木耳毛豆-燉	有機蔬菜	海結排骨湯 海結排骨	6	2.4	2	2.7	772
4	五	胚芽米飯	咔啦雞胸排 雞胸排-炸	什菇高苣 高苣 (Q) 紅蘿蔔金針菇香菇-煮	瓜仔肉 絞肉 (S) 脆瓜-滷	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐雞蛋紅絲木耳雞蛋筍	5.8	2.5	2.2	2.8	775
7	一	糙米飯	紅燒燉肉 肉丁 (S) 蘿蔔紅蘿蔔-燉	三色炒蛋 玉米粒 (S) 雞蛋紅丁青豆-炒	丸子2兄弟 花枝丸貢丸-炸	吉園圃	冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	5.9	2.6	2	2.5	771
8	二	香Q白飯	蒜香雞腿 雞腿 (S) 蒜-滷	鮮炒高麗 高麗菜 (Q) 木耳-炒	莎莎肉醬 洋葱絞肉番茄-煮	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯紅丁雞蛋	5.8	2.5	2	2.5	756
10	四	鐵板烏龍麵	香煎里肌排 里肌排-煎	奶焗白菜 白菜香菇培根-煮	銀絲捲 銀絲捲-蒸	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔雞丁	5.8	2.4	2	2.5	749
11	五	香Q白飯	麻油雞丁 雞丁 (S) 高麗菜韭黃血丁薑-煮	翠綠時瓜 黃瓜 (Q) 木耳肉絲-煮	香香滷蛋 滷蛋海鮑-滷	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄高麗菜西洋芹洋葱	5.8	2.7	2	2.5	771
14	一	五穀米飯	鹽烤翅小腿*2 翅小腿 (S)-烤	洋芋咖哩 馬鈴薯 (Q) 洋葱紅蘿蔔青豆-煮	客家小炒 干片乾魷魚肉絲蔥木耳-炒	吉園圃	刺瓜肉片湯 黃瓜肉片	6	2.5	2	2.5	770
15	二	香Q白飯	筍香滷肉 肉丁 (S) 筍干-滷	金茸冬瓜 冬瓜 (Q) 金針菇薑絲毛豆-煮	芙蓉燒賣 燒賣三爭豆雞蛋-煮	有機蔬菜	時蔬菇湯 高麗菜香菇鴻禧菇肉絲	5.8	2.5	2	2.5	756
17	四	香Q白飯 蔬食日	糖醋豆腸 豆腸甜椒-煮	菜圃蛋 雞蛋 (Q) 菜圃-炒	薑絲海根 海帶根薑絲-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片味噌	6	2.5	2.1	2.6	837
18	五	胚芽米飯	咔滋排骨酥 排骨酥-炸	洋蔥肉絲 洋葱 (Q) 肉絲-炒	玉米彩丁 玉米粒 (S) 毛豆豆腐紅丁-煮	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹紅絲木耳雞蛋筍	5.8	2.5	2.2	2.8	775

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，1/17(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