



109 年 1 月 學生營養午餐菜單 新興國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品		主食份	豆類肉類份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg
2	四	白米飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞肉、高麗菜(炒)</small>	肉絲鮮筍 <small>豬肉絲、竹筍(炒)</small>	蔬菜炒年糕 <small>蔬菜、年糕(炒)</small>	青菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>		6.5	2.6	2	2.8	826	284
3	五	番茄肉醬麵 <small>義大利麵、蕃茄、洋蔥、絞肉</small>	茄汁豬排 <small>豬排(煮)</small>	★炸雞柳 X1 <small>雞柳(炸)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(煮)</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、洋蔥</small>		6.7	2.4	2	3	834	260
6	一	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉、蕃茄、九層塔(炒)</small>	★鹽酥雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	青菜	日式味噌湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2	3	828	301
7	二	白米飯 <small>白米</small>	和風咖哩雞 <small>雞丁、紅蘿蔔、馬鈴薯(煮)</small>	魚香炒蛋 <small>蛋、絞肉、蔬菜(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、木耳(滷)</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>薑絲、海芽</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	260
8	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁豬肉 <small>地瓜、豬肉(煮)</small>	翅小腿 X1 <small>翅小腿(滷)</small>	鮮菇蘿蔔燒 <small>鮮菇、蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	藥膳排骨湯 <small>小排、蔬菜</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	828	282
9	四	海南雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★香酥魚排 X1 <small>魚排(炸)</small>	油豆腐燉肉 <small>油豆腐、肉丁(滷)</small>	彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜、魚板、蔬菜(炒)</small>	青菜	綠豆湯 <small>綠豆、麥片</small>		6.5	2.5	2	3	828	293
10	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜、芝麻(炒)</small>	塔香花枝揚 X2 <small>花枝九層塔揚(煮)</small>	培香高麗 <small>高麗菜、培根(炒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>木耳、豆腐、紅蘿蔔、蛋</small>		6.5	2.5	2	3	828	276
13	一	白米飯 <small>白米</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯(煮)</small>	★黃金柳葉魚 X1 <small>柳葉魚(炸)</small>	金茸黃瓜 <small>黃瓜、金針菇(炒)</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	290
14	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★卡啦雞柳 X2 <small>雞柳(炸)</small>	五香肉燥 <small>絞肉、洋蔥、豆干(炒)</small>	豆酥甘藍 <small>高麗菜、豆酥(炒)</small>	青菜	八寶甜湯 <small>紅豆、紫米、雜糧</small>		6.5	2.5	2	3	828	313
15	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	無錫排骨 <small>小排、紅蘿蔔(炒)</small>	BBQ 雞肉串 X1 <small>雞肉(烤)</small>	韓式小炒 <small>豆芽菜、豆干、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>	乳品	6.5	2.5	2	2.8	819	368
16	四	白米飯 <small>白米</small>	沙嗲雞肉 <small>雞肉、洋蔥(炒)</small>	紅燒肉 X3 <small>紅燒肉(烤)</small>	魚香玉米 <small>玉米、鮭魚、毛豆(炒)</small>	青菜	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	298
17	五	DIY 擔擔麵 <small>麵條、豆芽菜</small>	香滷肉排 <small>豬排(滷)</small>	肉燥滷蛋 <small>絞肉、蛋(滷)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(煮)</small>	青菜	芹香丸子湯 <small>芹菜、丸子</small>		6.3	2.5	2	3	814	315

主菜種類 (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	魚及海鮮	豬	肉雞	生鮮	調理	加工	其他
0次	1次	6次	5次	12次	0次	2次	2次
						肉類	其
						品	他
						油	炸
						品	甜
						湯	湯
						5次	3次

★□□□□ 3□□★	◎	X
□ 1 □ : □ □ □、□ □ □, □ □ □ □ □		
□ 2 □ : □ □ □、□ □ □, □ □ □ □ □		
□ 3 □ : □ □ □、□ □ □, □ □ □ □ □		