


# 天主教道明高級中學國中部106年6月營養午餐食譜

供應人數 899 人  
供應日期 23 天

| 星期一 | 星期二   | 星期三 | 星期四   | 星期五  | 星期六   |
|-----|---|-----|---|--|---|
|     |  |     | 白飯<br>椰汁南瓜雞<br>木須肉柳<br>紅絲高麗菜<br>炒油菜龍骨湯<br>玉米龍骨湯<br>香吉士<br>全穀根莖(份)5.8<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬 菜(份)1.5<br>水 果(份)1<br>油 脂(份)3.5<br>總熱量(大卡)886 | 燕麥飯<br>紅燒豬腩*2<br>麥克雞塊<br>紅燒雞炒蛋<br>絲瓜炒心愛玉<br>炒空檸檬<br>小番茄<br>全穀根莖(份)5.8<br>豆魚肉蛋(份)3.8<br>蔬 菜(份)1.2<br>水 果(份)0.6<br>油 脂(份)3<br>總熱量(大卡)912 | 白飯<br>馬鈴薯雞丁<br>洋蔥炒肉片<br>家常豆腐芽菜湯<br>韭菜銀芽<br>冬瓜火腿湯<br>芭樂<br>全穀根莖(份)5.8<br>豆魚肉蛋(份)3.5<br>蔬 菜(份)1<br>水 果(份)0.6<br>油 脂(份)3<br>總熱量(大卡)864.5 |
|     |   |     | 1   | 2  | 3   |



| 星期一  | 星期二  | 星期三   | 星期四  | 星期五   |
|--|--|---|--|---|
| 白飯<br>味噌肉醬<br>紅燒雞<br>蔥爆甜不辣<br>炒青江菜<br>紫菜豆腐湯<br>葡萄<br>全穀根莖(份)6<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬 菜(份)1.2<br>水 果(份)0.6<br>油 脂(份)3.5<br>總熱量(大卡)868.5 | 白飯<br>花枝捲*1<br>塔香滷味豬肉<br>玉米炒蛋<br>滷白菜<br>關東煮<br>蘋果<br>全穀根莖(份)6.2<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬 菜(份)1<br>水 果(份)1<br>油 脂(份)3<br>總熱量(大卡)879 | 什錦飯湯<br>美式翅小腿*2<br>豬肉餡餅*1<br>炒空心菜<br>波蜜果汁<br>全穀根莖(份)7<br>豆魚肉蛋(份)3.5<br>蔬 菜(份)1.5<br>水 果(份)<br>油 脂(份)3.5<br>總熱量(大卡)947.5 | 白飯<br>台式滷肉<br>菜脯雞<br>鮮菇炒花菜<br>魯冬瓜<br>豆薯蛋花湯<br>小番茄<br>全穀根莖(份)5.5<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬 菜(份)1.2<br>水 果(份)0.6<br>油 脂(份)3<br>總熱量(大卡)811 | 糙米飯<br>醬爆雞丁<br>黑胡椒肉柳<br>蝦皮瓠瓜粉絲<br>柴魚海芽<br>紅豆湯<br>冰烤地瓜<br>全穀根莖(份)6.8<br>豆魚肉蛋(份)3<br>蔬 菜(份)1.2<br>水 果(份)<br>油 脂(份)3<br>總熱量(大卡)886 |
|  | 5  | 6   | 7  | 8   |





白飯  
茄汁肉片  
壽喜燒  
炒豆豉  
味香  
羅葡  
炒豆豉  
味香

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.5  
水果(份)1  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)842.5

12

白飯  
香雞排\*1  
蒙古烤肉  
二色豆腐  
絲瓜粉  
刺瓜龍骨湯  
刺瓜龍骨湯

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1  
水果(份)0.6  
油脂(份)3.5  
總熱量(大卡)828.5

13

沙茶飯  
沙茶豬  
玉米雞  
醋溜包心  
炒地瓜果  
昆布火  
光泉豆漿

全穀根莖(份)5.8  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)3  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)884.1

14

白飯  
油蔥蒸魚  
蘿蔔燉雞  
菜脯蛋  
紅絲海帶  
白花魚丸  
小番茄

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3.5  
蔬菜(份)1  
水果(份)0.6  
奶類(份)3  
總熱量(大卡)843.5

15

麥片飯  
蘑菇豬柳  
培根高麗菜  
小黃瓜炒魚板  
炒菜豆  
冬瓜西米露  
冰烤地瓜

全穀根莖(份)7.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.5  
水果(份)3  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)942.5

16



白飯  
三杯雞  
洋芋羹  
炒青肉  
肉骨茶  
葡萄

全穀根莖(份)5.8  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.5  
水果(份)0.6  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)839.5

19

地瓜飯  
鮮冬粉煲  
筍乾雞丁  
魚香敏豆  
炒高麗菜  
蘿蔔黑輪  
紅肉李

全穀根莖(份)6.2  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)1  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)884

20

燒肉漢堡  
雙色燒賣\*2  
滷蛋\*1  
炒油菜  
南瓜通心粉  
波蜜果汁

全穀根莖(份)7  
豆魚肉蛋(份)3.5  
蔬菜(份)1  
水果(份)3  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)973.5

21

糙米飯  
回鍋肉片  
咖哩雞  
菇燴冬瓜  
炒木耳薯  
麻油海芽湯  
小番茄

全穀根莖(份)5.8  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.5  
水果(份)0.6  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)839.5

22

白飯  
蒜味雞  
玉蔥肉  
油蔥大黃瓜  
炒二色菜  
綠豆湯  
蘋果

全穀根莖(份)6.8  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)1  
油脂(份)3  
總熱量(大卡)946

23





白飯  
蔥爆肉片  
韓式雞丁  
紹子冬粉  
炒地瓜葉  
黃豆芽龍骨湯  
荔枝

全穀根莖(份)7  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬水果(份)1.2  
水油脂(份)3  
總熱量(大卡)880

26

白飯  
蒜泥豬肉  
紅燒豬腳  
五柳什錦菇  
炒油菜  
豆腐味噌湯  
香蕉

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬水果(份)1.5  
水油脂(份)3  
總熱量(大卡)818.5

27

鍋燒麵  
雞柳條\*2  
豆沙包\*1  
炒雙花菜  
光泉豆漿

全穀根莖(份)6.5  
豆魚肉蛋(份)2.5  
蔬水果(份)1.2  
水油脂(份)3  
總熱量(大卡)895.6

28

胚芽飯  
薑汁油腐燒雞  
柳葉魚\*2  
芝麻海帶芽  
開陽白菜  
冬瓜菌菇湯  
葡萄

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬水果(份)1.5  
水油脂(份)3  
總熱量(大卡)818.5

29

白飯  
客家小炒  
冬瓜燒肉片  
毛豆玉米  
炒小白菜  
仙草粉圓  
小番茄

全穀根莖(份)6.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬水果(份)1  
水油脂(份)3  
總熱量(大卡)896

30

