

天主教道明高級中學106年6月營養午餐食譜(高一、二)

供應人數 1815 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 椰汁南瓜雞 木須肉柳 紅絲高麗菜 炒油菜 玉米龍骨湯 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.5 水 果(份) 油 脂(份)3.5 總熱量(大卡)826 1	燕麥飯 紅燒豬腩塊*2 麥克雞炒蛋 紅絲瓜空菜 炒檸檬愛玉 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.8 蔬 菜(份)1.2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡)856 2	白飯 馬鈴薯雞丁 洋蔥炒肉片 家常豆腐 韭菜銀芽 冬瓜火腿湯 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬 菜(份)1 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡)916.6 3
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
白飯 味噌肉醬 紅燒雞 蔥爆甜不辣 炒青江菜 紫菜豆腐湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.2 水 果(份) 油 脂(份)3.5 總熱量(大卡)832.5 5	白飯 花枝捲*1 塔香滷味豬肉 玉米炒蛋 滷白菜煮 關東煮 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡)839 6	什錦飯湯 美式翅小腿*2 豬肉餡餅*1 炒空心菜 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬 菜(份)1.5 水 果(份) 油 脂(份)3.5 總熱量(大卡)947.5 7	白飯 台式滷肉 菜脯雞 鮮菇炒花菜 魯冬瓜 豆薯蛋花湯 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡)775 8	糙米飯 醬爆雞丁 黑胡椒肉柳 蝦皮瓜粉 此魚海芽 紅豆湯 全穀根莖(份)6.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡)927 9	



白飯
茄汁肉片
壽喜燒
羅蔔豆
炒味
結
海菜
芽湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)782.5

12

白飯
香雞排*1
蒙古烤肉
三絲瓜冬
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)
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)812.5

13

沙茶飯
沙茶豬
玉米雞
醋溜包
炒地瓜
昆布火
鍋湯

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)796

14

白飯
蔥蒸魚
蘿蔔燉
菜脯蛋
紅絲海
白魚丸
湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)
類(份)3
總熱量(大卡)807.5

15

麥片飯
蘑菇豬
培根高
小黃瓜
炒菜豆
冬瓜西
米露

全穀根莖(份)7.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)922.5

16



白飯
三杯雞
洋芋炒
肉羹大
炒青花
肉骨茶
柳菜
白菜
湯

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)803.5

19

地瓜飯
鮮冬粉
筍乾雞
魚香敏
炒香麗
炒高麗
羅萄黑
輪湯

全穀根莖(份)6.2
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)844

20

燒肉漢
雙色燒
滷蛋*1
炒油菜
南瓜通
心粉濃
湯

全穀根莖(份)7
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)912.5

21

糙米飯
回鍋肉
咖哩雞
菇燴冬
炒木耳
麻油海
菜薯
湯

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)803.5

22

白飯
蒜味雞
玉蔥肉
油炒大
綠豆黃
菜湯

全穀根莖(份)6.8
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)927

23



白飯
蔥爆肉片
韓式雞丁
紹子冬瓜
炒地瓜芽
黃豆骨湯

全穀根莖(份)7
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水果(份)
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

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)802.5

27



鍋燒麵
雞柳條*2
豆沙包*1
炒雙花菜

全穀根莖(份)6.5
豆魚肉蛋(份)2.5
蔬菜(份)1.2
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)827.5

28



胚芽飯
薑汁油腐燒雞
柳葉魚*2
芝麻海帶芽
芝蔴開陽白菜
冬瓜菌菇湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)802.5

29



白飯
客家小炒
冬瓜燒肉片
毛豆玉米
炒小白菜
仙草粉圓

豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)928.1

30

