

天主教道明高級中學106年暑輔營養午餐食譜

供應人數 2393 人
供應日期 30 天

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
白飯 塔香雞丁 南瓜燒肉 包白扁四季豆 乾海帶芽 味噌湯 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)3 總熱量(大卡)803.5 7/17	燕麥飯 醬爆豬柳*2 柳魚玉荳米 雙色高荳魚丸湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 水油果(份)3.5 總熱量(大卡)827.5 7/18	麻油肉絲蛋炒飯 香雞排*1 針菇扁蒲菜湯 枸杞油鍋湯 什蔬火 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)3.5 總熱量(大卡)840 7/19	白飯 糖醋雞丁 肉絲炒黃豆芽 肉蒸蛋 芝麻小 蔥赤瓜湯 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1 水油果(份)3 總熱量(大卡)807.5 7/20	白飯 洋蔥肉排*1 香芋雞腐菜 麻婆空圓湯 炒玉粉 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)0.6 水油果(份)3.5 總熱量(大卡)889 7/21



白飯 雙結燒雞 味噌肉片炒蛋 紅蘿蔔白菜湯 炒鵝白龍骨湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1.2 水油果(份)3 總熱量(大卡)882.5 7/24	胚芽飯 沙茶麻雞丁 椒黃瓜白菜大醬湯 韓式大醬湯 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1.5 水油果(份)3.5 總熱量(大卡)820 7/25	茄汁義大利麵 花枝排*1 餐包*1 炒青花菜湯 南瓜濃湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 奶類(份)3 油脂(份)3 總熱量(大卡)840 7/26	白飯 甜薯燒雞 鐵板豬柳 三杯海荳 珍菇冬瓜煮 關東煮 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)3 總熱量(大卡)831.5 7/27	白飯 肉燥干丁 燒烤醬雞 炒高麗菜 炒A菜 綠豆湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)3 總熱量(大卡)872.5 7/28
---	--	--	---	---



白飯
宮保雞丁
茄汁肉片
家常豆腐
炒地瓜
柴魚蘿蔔湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)830

7/31

白飯
宮保雞丁
茄汁肉片
家常豆腐
炒地瓜
柴魚蘿蔔湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)830.5

8/1

香Q油飯
(肉絲炒料)
福州丸*1
福開陽刺瓜菜
炒雙花菜
四神湯

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)781

8/2

糙米飯
三色蒸魚
筍乾豬腳
菜脯空心菜
炒空骨茶湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)785

8/3

白飯
滷雞腿*1
滷回鍋肉片
鮮菇茼蒿
脆紫米炒大西米
菜露

全穀根莖(份)6.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)850

8/4



白飯
咖哩燒排骨
親子丼
枸杞冬瓜
脆炒鵝白菜
紫菜龍骨湯

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
總熱量(大卡)803.5

8/7

白飯
紅燒雞丁
花枝丸*2
螞蟻上樹
炒青江菜
翡翠芙蓉湯

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)827.5

8/8

金瓜米粉
美式雞翅*1
薑汁燒油腐
炒菜豆煮

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)806

8/9

麥片飯
蒜酥肉柳
脆炒雞丁
炒高麗菜
紫菜炒甜麗菇湯

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)827.5

8/10

白飯
京醬燒雞
泡菜豬肉
洋蔥炒蛋
炒青花菜
檸檬山粉圓湯

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1.2
水果(份)
油脂(份)3
總熱量(大卡)847.5

8/11



<p>白飯 沙嗲肉片 檸檬雞柳*2 針菇豆薯 木須小黃瓜 羅蔔玉米湯</p> <p>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</p> <p>8/14</p>	<p>胚芽飯 和風燒雞 蒙古烤肉 咖哩白花 韭菜菜豆 柴魚味噌湯</p> <p>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</p> <p>8/15</p>	<p>夏威夷鳳梨炒飯 豬排*1 蝦皮扁蒲 芝麻敏豆 佛跳牆</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1.5 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)841</p> <p>8/16</p>	<p>白飯 古早味肉燥 椒鹽雞丁 毛豆炒黃豆 油蔥大黃瓜 羅宋湯</p> <p>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</p> <p>8/17</p>	<p>白飯 三杯雞 薑汁豬肉 培根高麗菜 豆鼓青椒 仙草甜湯</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1 水果(份) 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)828.5</p> <p>8/18</p>
--	--	---	--	--



<p>白飯 滑蛋肉片 麵腸燒雞 涼拌海帶絲 炒A菜 鍋燒湯</p> <p>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</p> <p>8/21</p>	<p>燕麥飯 翅小腿*2 燴三鮮不辣 韓式甜豆 炒高荳花湯 蔬菜蛋花湯</p> <p>全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1.2 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)825</p> <p>8/22</p>	<p>黑胡椒鐵板麵 胡雞排*1 香泥包*1 芋蒜香菜濃湯 蒜香米</p> <p>全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)875</p> <p>8/23</p>	<p>白飯 黑醋醬魚丁 泰式炒蛋 筍絲小炒 薑蔥油菇菜湯 麻油</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1 水果(份) 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)851</p> <p>8/24</p>	<p>白飯 醬燒肉片 玉燒雞 翡翠豆腐 炒青江菜 銀耳甜湯</p> <p>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)848.5</p> <p>8/25</p>
---	---	--	---	---

