

天主教道明高級中學國中部106年暑輔營養午餐食譜

供應人數 1276 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 包白筍 乾扁四季豆 海帶芽 蘋果 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)863.5 7/17	燕麥飯 醬爆豬柳 柳葉魚*2 雙色玉米 炒茭瓜 冬瓜魚丸湯 荔枝 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 水油果(份)0.6 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)863.5 7/18	麻油炒飯 肉排*1 雞排扁蒲 菇杞油火 什蔬火豆 光泉鍋湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)3.5 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)928.1 7/19	白飯 糖醋雞丁 肉絲炒黃豆 芽菜 白蒸芝麻小 蔥赤瓜湯 李子 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1 水油果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)867.5 7/20	白飯 肉排*1 蔥雞豆腐 洋芋空菜 炒心菜 愛玉粉圓湯 香蕉 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)0.6 水油果(份)1.2 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)961 7/21



白飯 雙結燒雞 味噌肉片 紅蘿筍炒蛋 炒鵝白菜湯 豆薯龍骨 冰烤地瓜 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1.2 水油果(份)3 油脂(份)3 總熱量(大卡)882.5 7/24	胚芽飯 沙茶豬肉 椒麻雞丁 黃瓜白菜 滷白大醬湯 小番茄 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1.5 水油果(份)0.6 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)856 7/25	茄汁義大利麵 花枝排*1 餐包*1 炒青花菜 南波蜜果湯汁 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 奶油類(份)3 油脂(份)3 總熱量(大卡)901 7/26	白飯 甜薯燒雞 鐵板豬柳 三杯海茸 珍菇冬瓜 關東煮 荔枝 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)0.6 油脂(份)3 總熱量(大卡)867.5 7/27	白飯 肉燥干丁 燒烤醬雞 炒高麗菜 炒A菜 綠豆湯 葡萄 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水油果(份)0.6 油脂(份)3 總熱量(大卡)908.5 7/28
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



白飯
宮保雞丁
茄汁肉片
家常豆腐
炒地瓜
柴魚羅蔔
香蕉湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)0.6
水油脂(份)3.5
總熱量(大卡)866

7/31

白飯
宮保雞丁
茄汁肉片
家常豆腐
炒地瓜
柴魚羅蔔
香蕉湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)0.6
水油脂(份)3.5
總熱量(大卡)866.5

8/1

香油飯(肉絲炒料)
福州丸*1
福開刺瓜菜
炒雙花湯漿
四神豆漿
光泉

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)2.5
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)869.1

8/2

糙米飯
二色乾蒸魚
筍乾豬腳
菜脯空心菜
炒空骨茶湯
李

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)0.6
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)821

8/3

白飯
滷雞腿*1
滷鍋肉片
鮮菇茼蒿菜
脆炒大西米露
紫米葡萄

全穀根莖(份)6.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)0.6
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)886

8/4



白飯
咖哩排骨
親子丼
枸杞冬瓜
脆炒鵝白菜
紫菜龍骨
蘋果

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)1
水油脂(份)3
總熱量(大卡)863.5

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
葡萄

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)0.6
水油脂(份)3.5
總熱量(大卡)863.5

8/8

金瓜米粉
美式雞翅*1
薑汁燒油腐
炒菜豆煮果
關東果汁
波蜜

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)2.5
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)867

8/9

麥片飯
蒜酥肉柳
脆炒雞丁
炒高麗菜
紫香米
紫香

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)1.2
水油脂(份)3.5
總熱量(大卡)899.5

8/10

白飯
京醬燒雞
泡菜豬肉
洋葱炒蛋
炒青花菜
檸檬山粉圓湯
龍眼

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1.2
水果(份)0.6
水油脂(份)3
總熱量(大卡)883.5

8/11



<p>白飯 沙嗲肉片 檸檬雞柳*2 針菇豆薯 木須小黃瓜 蘿蔔玉米湯 芭樂</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.5 水油(份)0.6 脂(份)3.5 總熱量(大卡)862</p> <p>8/14</p>	<p>胚芽飯 和風燒雞 蒙古烤肉 咖啡哩白 韭菜菜豆 柴魚味噌湯 香蕉</p> <p>全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.5 水油(份)0.6 脂(份)3 總熱量(大卡)818.5</p> <p>8/15</p>	<p>夏威夷鳳梨炒飯 豬排*1 蝦皮扁蒲豆 芝麻敏牆豆漿 光泉</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬水果(份)1.5 水油(份)3 脂(份)3 總熱量(大卡)929.1</p> <p>8/16</p>	<p>白飯 古早味肉燥 椒鹽雞丁 毛豆炒黃豆芽 油蔥大黃瓜 羅宋湯 葡萄</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.5 水油(份)0.6 脂(份)3.5 總熱量(大卡)862</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 龍眼</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬水果(份)1 水油(份)0.6 脂(份)3.5 總熱量(大卡)864.5</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 蘋果</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.5 水油(份)0.6 脂(份)3 總熱量(大卡)839.5</p> <p>8/21</p>	<p>燕麥飯 翅小腿*2 燴三鮮 韓式甜不辣 炒萵苣 蔬菜蛋花湯 香蕉</p> <p>全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬水果(份)1.2 水油(份)1.2 脂(份)2.5 總熱量(大卡)897</p> <p>8/22</p>	<p>黑胡椒鐵板麵 香雞排*1 蒜泥包菜濃果 蒜香米蜜汁 波蜜</p> <p>全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1 水油(份)3 脂(份)3 總熱量(大卡)936</p> <p>8/23</p>	<p>白飯 黑醋醬魚丁 泰式炒蛋 筍絲炒白菜 薑蔥油菇菜湯 葡萄</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬水果(份)1 水油(份)0.6 脂(份)3.5 總熱量(大卡)887</p> <p>8/24</p>	<p>白飯 醬燒肉片 玉米雞茸 翡翠豆腐菜湯 炒青江甜湯 銀耳 龍眼</p> <p>全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬水果(份)1 水油(份)0.6 脂(份)3 總熱量(大卡)884.5</p> <p>8/25</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

