










天主教道明高級中學106年9月營養午餐食譜

供應人數 2441 人
供應日期 24 天

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
		燒肉漢堡*1 綜合滷味 肉包*1 炒鵝白菜湯 刺瓜海帶湯	鮮捲*1 三枝毛豆 燴花生炒銀芽 茄酥炒銀芽 飯香脆魚味 白番花柴	雞菜 燒魚薯 照蒸高麗菜 照香馬鈴薯湯 芝麻香蒜味 白芝茄奶蒜韓
		全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 奶類(份) 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)826	全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.8 蔬菜(份)1.2 水果(份) 水油脂(份)3 總熱量(大卡)876	全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1 水果(份) 水油脂(份)3 總熱量(大卡)828.5
				
白飯 香雞排*1 薑汁肉片 咖哩白花鵝蛋 炒油菜 汕頭火鍋湯	五穀飯 馬鈴薯燉肉 港式燒賣*2 洋蔥炒天婦羅 蒜味小黃瓜湯 什錦冬瓜	味噌豬肉拉麵 餡餅*1 芋泥包*1 炒空心菜	糙米飯 玉喜燒肉帶菜 壽絲海帶菜 三炒青江菜 花生豬腳湯	白飯 蘿蔔花枝豆腐菜 醋溜蓉豆花湯 芙蓉青豆 綠豆
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8
				
		全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 奶類(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)819	全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1.5 水果(份) 水油脂(份)3.5 總熱量(大卡)947.5	全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.2 水果(份) 水油脂(份)3 總熱量(大卡)775
				全穀根莖(份)6.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.2 水果(份) 水油脂(份)3 總熱量(大卡)886

白飯
蔥爆肉片
油蔥肉羹
蒸蛋
薑絲小白菜
日式鍋燒湯

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

9/11

白飯
黑胡椒雞丁
花枝丸*2
魚香敏豆菜湯
紅絲高麗薯

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) 792.5

9/12

咖哩肉絲蛋炒飯
豬排*1
菇香瓢瓜
炒花菜
大醬湯

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

9/13

白飯
春川炒雞
瓜子肉燥
毛豆炒黃豆芽
炒青江菜
羅蔔玉米湯

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
總熱量(大卡) 807.5

9/14

地瓜飯
古早味滷肉
柳葉魚*2
包白炒玉筍
枸杞油菜
甜湯圓

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

9/15



白飯
蒜味奶油雞丁
什錦菇肉片
蔥花玉米菜
炒高麗菜
紫菜蛋花湯

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

9/18

胚芽飯
蘑菇柳魚蛋
聰明鮪魚粉
絲瓜寬粉白菜湯
脆炒鵝白芽
擔仔豆

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) 824

9/19

刈包*1 (酸菜肉片)
塔香滷味
餐包*1
炒高荳
裸麥四神湯

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

9/20

白飯
港式鼓汁排骨
扁蒲豬柳蒸蛋
素蟹黃菜湯
炒青鮮菇

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

9/21

白飯
三杯雞
泰式打拋肉
回鍋干片
針菇青江耳湯
養生銀耳湯

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) 886

9/22



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
白飯 花枝排*1 家常炒肉片 肉燥銀芽 炒青江菜 紅燒蔬菜素若湯 全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.2 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 810 9/25	白飯 肉片 味噌燒雞上樹 紅燒油菜 炒蘿蔔魚丸湯 全穀根莖(份) 5.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.5 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 782.5 9/26	紅醬義大利麵 豬排*1 菜包*1 炒空心菜 冬瓜排骨湯 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬菜(份) 1.2 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 807.5 9/27	白飯 雞子蒸肉 京瓜白菜滷 雙色玉龍 黃瓜龍骨湯 全穀根莖(份) 5.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.5 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 782.5 9/28	麥片飯 綠咖哩肉片*2 檸檬薑炒小白菜 薑蔥炒肉骨茶湯 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 860 9/29	白飯 味滷肉燥 古早菜 冬菜刺瓜 彩繪海帶根 塔香西米露 紅豆 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 860 9/30



立緯食品公司 營養師 趙英茹