

天主教道明高級中學國中部105年9月營養午餐食譜

供應人數 1276 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
<p>白飯 香雞排*1 薑汁肉片 咖哩白花鵝蛋 炒油菜 汕頭火鍋湯 蘋果</p> <p>全穀根莖(份) 5.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.8 水果(份) 1 油脂(份) 3.5 總熱量(大卡) 872.5</p>	<p>五穀飯 馬鈴薯燉肉 港式燒賣*2 洋蔥炒天婦羅 蒜味小黃瓜 什錦冬瓜湯 香蕉</p> <p>全穀根莖(份) 6.8 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.2 奶類(份) 1.2 油脂(份) 2.5 總熱量(大卡) 915.5</p>	<p>燒肉漢堡*1 綜合滷味 炒鵝白菜帶湯 刺瓜海帶汁 波蜜果</p> <p>全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.5 奶類(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 913.5</p>	<p>白飯 茄酥花炒銀芽 番香脆炒魚味 花脆炒魚味 柴葡萄</p> <p>鮮捲*1 三枝毛芽湯</p> <p>全穀根莖(份) 5.5 豆魚肉蛋(份) 3.2 蔬菜(份) 1 水果(份) 0.6 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 821</p>	<p>白飯 芝麻香蒜韓龍 照蒸高麗菜馬鈴薯 燒魚麗豆薯湯 雞菜</p> <p>全穀根莖(份) 6.2 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.8 水果(份) 0.6 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 875</p>
<p>白飯 香雞排*1 薑汁肉片 咖哩白花鵝蛋 炒油菜 汕頭火鍋湯 蘋果</p> <p>全穀根莖(份) 5.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.8 水果(份) 1 油脂(份) 3.5 總熱量(大卡) 872.5</p>	<p>五穀飯 馬鈴薯燉肉 港式燒賣*2 洋蔥炒天婦羅 蒜味小黃瓜 什錦冬瓜湯 香蕉</p> <p>全穀根莖(份) 6.8 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.2 奶類(份) 1.2 油脂(份) 2.5 總熱量(大卡) 915.5</p>	<p>味噌豬肉拉麵 餡餅*1 芋泥包*1 炒空心菜 光泉豆漿</p> <p>全穀根莖(份) 7 豆魚肉蛋(份) 3 蔬菜(份) 1.2 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 968.1</p>	<p>糙米飯 玉壽喜燒 二絲青江菜 花生豬腳湯 龍眼</p> <p>全穀根莖(份) 5.8 豆魚肉蛋(份) 3.5 蔬菜(份) 1.5 水果(份) 0.6 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 877</p>	<p>白飯 蘿蔔肉丁 醋溜花枝豆腐菜 芙蓉豆花菜 炒青豆湯 綠豆湯 冰烤地瓜</p> <p>全穀根莖(份) 7.2 豆魚肉蛋(份) 3.5 蔬菜(份) 1 水果(份) 3 油脂(份) 3 總熱量(大卡) 946.5</p>
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8

白飯
蔥爆肉片
油蔥肉羹炒刺瓜
蒸蛋絲小白菜
薑式鍋燒湯
日香蕉

全穀根莖(份) 5.5
豆魚肉蛋(份) 3.5
蔬菜(份) 1.2
水果(份) 1.2
油脂(份) 3
總熱量(大卡) 884.5

9/11



白飯
黑胡椒雞丁
花枝丸*2
魚香敏豆菜湯
紅絲高麗薯
鮮菇涼薯
葡萄

全穀根莖(份) 5.5
豆魚肉蛋(份) 3
蔬菜(份) 1.5
水果(份) 0.6
油脂(份) 3.5
總熱量(大卡) 841

9/12



咖哩肉絲蛋炒飯
豬排*1
菇香瓢瓜
炒花菜湯
大醬湯
波蜜果汁

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) 843.5

9/13



白飯
春川炒雞
瓜子肉燥
毛豆炒黃豆芽
炒青江菜
蘿蔔玉米湯
百香果

全穀根莖(份) 5.8
豆魚肉蛋(份) 3.2
蔬菜(份) 1.5
水果(份) 1
油脂(份) 3
總熱量(大卡) 878.5

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
蘋果

全穀根莖(份) 5.5
豆魚肉蛋(份) 3.5
蔬菜(份) 1.5
奶類(份) 1
油脂(份) 3
總熱量(大卡) 880

9/15



白飯
蒜味奶油雞丁
什錦菇肉片
蔥花玉米
炒高麗菜
紫菜蛋花湯
冰烤地瓜

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

9/18



胚芽飯
蘑菇肉柳
聰明鮪魚蛋
絲瓜寬粉
脆炒鵝白菜湯
擔仔豆芽湯
香蕉

全穀根莖(份) 5.8
豆魚肉蛋(份) 3
蔬菜(份) 1.8
水果(份) 1.2
油脂(份) 3
總熱量(大卡) 883

9/19



刈包*1 (酸菜肉片)
塔香滷味餐包*1
炒高苣
裸麥四神湯
光泉豆漿

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

9/20



白飯
港式鼓汁排骨
扁蒲豬柳蒸蛋
素蟹黃菜
炒青鮮菇湯
當歸鮮菇湯
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

9/21



白飯
三杯雞
泰式打拋肉
回鍋干片
針菇青江
養生銀耳湯
柚子

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

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 百香果 全穀根莖(份) 5.8 豆魚肉蛋(份) 3.2 蔬 菜(份) 1.5 水 果(份) 1 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 878.5 9/25	白飯 味噌肉片 紅燒雞上樹 炒油菜丸湯 蘿蔔梨 全穀根莖(份) 5.5 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) 818.5 9/26	紅醬義大利麵 豬排*1 菜包*1 炒空心菜 冬瓜排骨湯 波蜜果汁 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) 895.6 9/27	白飯 醬雞子蒸肉 京瓜白雙黃香 全穀根莖(份) 5.5 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) 818.5 9/28	麥片飯 綠咖哩肉片 檸檬雞柳*2 薑菇炒小白菜 炒小骨茶湯 肉骨子 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬 菜(份) 1 水 果(份) 0.6 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 896 9/29	白飯 古早味滷肉燥 菜福州丸*1 彩繪刺瓜根露 塔香海帶西米 紅豆葡萄 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 3 蔬 菜(份) 1 水 果(份) 0.6 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 896 9/30



立緯食品公司 營養師 趙英茹