

天主教道明高級中學國中部106年10月營養午餐食譜

供應人數 1274 人
供應日期 19 天

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>白飯 蒜香豬排*1 薑汁燒雞 什錦白飯 炒鵝米 玉蛋 香蕉</p> <p>全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.2 水果(份)1.2 油脂(份)3 總熱量(大卡)896</p> <p>2</p>	<p>糙米飯 家常雞丁 蔥爆肉片 塔香空心菜 炒空排 蘿蔔烤地瓜</p> <p>全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1.2 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)816.5</p> <p>3</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">中秋節</p>	<p>白飯 蘑菇肉柳 檸檬香雞 螞蟻上樹 炒高麗菜 黃豆芽大骨湯</p> <p>全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 水果(份)0.6 油脂(份)3 總熱量(大卡)841</p> <p>4</p>	<p>白飯 茶香燒雞 五香肉燥 蕃茄炒蛋 花椰菜 杏仁愛玉湯 葡萄</p> <p>全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.2 水果(份)0.6 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)808.5</p> <p>5</p>
				
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">補休</p> <p>9</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">國慶日</p> <p>10</p>	<p>日式燒肉 玉米醋醬 黑薑味光</p> <p>潛艇酥*2 什錦小菜 白湯豆漿</p> <p>全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1.2 水果(份) 類(份)3 總熱量(大卡)825</p> <p>11</p>	<p>胚芽飯 親子羹 香腸 素麵 枸杞豆 小番茄</p> <p>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</p> <p>12</p>	<p>白飯 打拋肉 鹽酥雞 海鮮炒粉 葡萄</p> <p>全穀根莖(份)6.5 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)931</p> <p>13</p>
				

白飯
沙鍋雞丁
黑椒肉柳
炒油菜
黃瓜玉筍
白花魚丸湯
香蕉

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)1.2
油脂(份)3
總熱量(大卡)854.5

16

麥片飯
豬排鮮芋
炒三式炒洋芋
韓式炒白菜
炒鵝白菜
炒海帶芽
蘋果

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)1
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)880

17

培根蛋炒飯
花枝排*1
什錦滷味菜湯
什錦空心菜
炒空燒蔬果汁
紅燒果

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水果(份)1
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)858.5

18

白飯
更肉片煲
五香雞排*1
二排毛海帶根湯
塔香香大果

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.2
蔬菜(份)1
水果(份)1
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)867.5

19

白飯
生滷肉魚*1
黃瓜丸江菜
福州青豆湯
炒綠豆番茄

全穀根莖(份)6.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1.2
水果(份)0.6
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)916

20



白飯
壽喜燒肉
花枝丸*2
麻婆豆腐
炒油菜
鍋燒湯
葡萄

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1.2
水果(份)0.6
油脂(份)3.5
總熱量(大卡)871

23

白飯
三杯雞
泰式打拋肉
滷蛋*1
炒小黃瓜
蘿蔔黑輪湯
香蕉

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1.2
水果(份)1.2
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)883

24

什錦飯湯
肉圓*1
芝麻球*2
炒青花菜
光泉豆漿

全穀根莖(份)7
豆魚肉蛋(份)3.2
蔬菜(份)1.5
水果(份)1
奶類(份)3
總熱量(大卡)902.5

25

糙米飯
酸菜肉片煲
魚片豆腐煲
炒玉米菜湯
擔仔豆芽湯
柑橘

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水果(份)1
油脂(份)2
總熱量(大卡)825

26

白飯
醬燒翅腿*1
茄汁肉醬
什錦甜不辣
薑絲小白菜湯
米苔目甜湯
百香果

全穀根莖(份)7
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1.2
水果(份)1
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)955

27



白飯
無錫燒肉
洋蔥燒魚
醬味小黃仁
蒜冬瓜
柳丁

全穀(份) 5.8
魚肉蛋(份) 3.5
蔬菜(份) 1.2
水果(份) 1
油脂(份) 2.5
總熱量(大卡) 871

30

胚芽飯
咖哩醬
京赤柴什小
雞肉絲丸帶菇
魚海帶鮮茄

全穀(份) 5.8
魚肉蛋(份) 3
蔬菜(份) 1.5
類(份) 0.6
脂(份) 2.5
總熱量(大卡) 817

31



立緯食品公司 營養師 趙英茹