

# 天主教道明高級中學106年10月營養午餐食譜

供應人數 2439 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 什錦味燻鴨 炒鵝白蛋 玉米蛋花湯</p> <p>全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)824</p> <p>2</p>	<p>糙米飯 家常雞丁 蔥爆肉片 塔香空心菜 炒蘿蔔排骨湯</p> <p>全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1.2 水果(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)767.5</p> <p>3</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">中秋節</p>	<p>白飯 磨菇肉柳 檸檬香雞柳條*2 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)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)805</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</p> <p>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)2.5 總熱量(大卡)772.5</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>日式燒肉潛艇堡 玉米布丁 黑醋醬汁 薑絲小湯</p> <p>全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)1.2 水果(份)1 奶類(份)3 總熱量(大卡)772.5</p> <p>11</p>	<p>胚芽飯 親子羹*1 素膳糊 枸杞菜 豆薯蛋花湯</p> <p>全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)782.5</p> <p>12</p>	<p>白飯 打拋肉 鹽酥雞 海結燒蘿蔔 炒高麗菜 粉圓仙草湯</p> <p>全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水果(份)1 油脂(份)3.5 總熱量(大卡)895</p> <p>13</p>
				



白飯  
沙鍋雞丁  
黑椒肉柳  
炒油菜筍  
黃瓜玉筍  
白花魚丸湯

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.5  
水果(份)3  
水油脂(份)3  
總熱量(大卡)782.5

16

麥片飯  
豬排鮮芋  
炒三式炒洋芋  
韓式炒白菜  
炒鵝白菜  
海帶芽蛋花湯

全穀根莖(份)6  
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)820

17

培根蛋炒飯  
花枝排\*1  
什錦滷味菜湯  
炒空心菜  
紅燒蔬菜

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)3.5  
水油脂(份)3.5  
總熱量(大卡)797.5

18

白飯  
五更肉片煲  
香雞排\*1  
三毛豆根湯  
塔香海帶骨

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3.2  
蔬菜(份)1  
水果(份)3.5  
水油脂(份)3.5  
總熱量(大卡)807.5

19

白飯  
生滷肉魚丸\*1  
花黃瓜青江菜  
福州炒綠豆湯

全穀根莖(份)6.5  
豆魚肉蛋(份)3.5  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)2.5  
水油脂(份)2.5  
總熱量(大卡)880

20



白飯  
壽喜燒肉  
花枝丸\*2  
麻婆豆腐  
炒油菜湯  
鍋燒湯

全穀根莖(份)5.5  
豆魚肉蛋(份)3.5  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)3.5  
水油脂(份)3.5  
總熱量(大卡)835

23

白飯  
三杯雞  
泰式打肉  
滷蛋\*1  
炒小黃瓜  
蘿蔔黑輪湯

全穀根莖(份)5.8  
豆魚肉蛋(份)3.5  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)2.5  
水油脂(份)2.5  
總熱量(大卡)811

24

什錦飯湯  
肉圓\*1  
芝麻球\*2  
炒青花菜

全穀根莖(份)7  
豆魚肉蛋(份)2.5  
蔬菜(份)1.5  
水果(份)3  
水油脂(份)3  
總熱量(大卡)850

25

糙米飯  
酸菜片豆腐煲  
炒魚片  
炒高麗菜  
擔仔豆芽湯

全穀根莖(份)6  
豆魚肉蛋(份)3  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)2  
水油脂(份)2  
總熱量(大卡)765

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

全穀根莖(份)7  
豆魚肉蛋(份)3.5  
蔬菜(份)1.2  
水果(份)2.5  
水油脂(份)2.5  
總熱量(大卡)895

27





白飯  
無錫燒肉  
洋蔥燒魚  
醬味小黃瓜  
蒜冬  
蛋  
瓜  
湯

全穀根莖(份) 5.8  
豆魚肉蛋(份) 3.5  
蔬菜(份) 1.2  
水果(份) 0  
油脂(份) 2.5  
總熱量(大卡) 811

30

胚芽飯  
咖哩醬肉絲  
京赤瓜魚丸  
柴魚海帶  
什錦鮮菇  
煮湯

全穀根莖(份) 5.8  
豆魚肉蛋(份) 3  
蔬菜(份) 1.5  
奶類(份) 0  
油脂(份) 2.5  
總熱量(大卡) 781

31

