

天主教道明高級中學高中部106年11月營養午餐食譜

供應人數 2439 人

供應日期 22 天

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		刈包 (洋蔥肉片)*1 花枝丸*2 豆沙包*1 三絲豆芽 柴魚火鍋湯 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1 水油脂(份)3 總熱量(大卡)831	白飯 親子井柳 糖醋肉三丁菜 毛豆杞油菜 枸杞菜大骨湯 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬水果(份)1 水油脂(份)2.5 總熱量(大卡)762.5	芝麻飯 BBQ雞丁 回鍋肉片炒蛋 紅蘿蔔炒花菜 炒綠豆甜湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬水果(份)1.2 水油脂(份)2.5 總熱量(大卡)860
				
白飯 黑胡椒肉柳 油蔥雞封白菜 冬瓜炒鵝豆腐煲湯 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.2 水油脂(份)2.5 總熱量(大卡)824.5	糙米飯 泰式打拋肉 銀芽炒甜不辣 蔥爆小黃瓜 涼拌小黃瓜 赤瓜菇湯 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.5 水油脂(份)2.5 總熱量(大卡)837	味噌拉麵 豬肉餡餅*1 醬燒滷味 炒油菜 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3.7 蔬奶類(份)1.5 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)917.5	白飯 安東燉雞 咖哩豬肉豆干 滷海帶菜絲湯 炒高麗菜 豆薯三絲湯 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.2 水油脂(份)2.5 總熱量(大卡)833.5	白飯 蒙古烤肉腸玉米 爆炒香腸豆腐葉 紹子蔥地瓜玉 油蔥汁愛玉 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬水果(份)1 水油脂(份)2.5 總熱量(大卡)863.5
				

白飯
馬鈴薯
什錦燉雞
魚香刺瓜炒
紅絲粉絲江
鍋燒湯

全穀根莖(份)6.2
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)861.5

13

燕麥飯
五香滷肉
柳魚*2
照燒麵腸
枸杞高麗菜湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)783.5

14

沙茶燴飯
香雞排*1
黃埔老燒
脆炒包心醬
韓式大醬

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水油果脂(份)3
總熱量(大卡)831

15

白飯
蘿蔔燒肉
鐵板豆腐
麻婆油菜
炒米海結湯

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)878

16

白飯
杯菜雞
三白魚羹
芽菜豆皮
木須鵝白
綠豆粉條湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)2.8
蔬菜(份)1.2
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)773.5

17



白飯
壽喜燒
玉米雞茸
針菇高麗菜
炒萵苣
蕃茄豆腐蛋花湯

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)2.5
蔬菜(份)1.5
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)803.5

20

胚芽飯
奶香雞丁
客家小炒
醬燒薯塊
蒜香地瓜葉
羅蔔玉米湯

全穀根莖(份)6.2
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)870

21

什錦飯湯
花枝排*1
照燒豆腐
薑絲小白菜

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)4.2
蔬菜(份)1.2
水油果脂(份)3
總熱量(大卡)900

22

白飯
麻油肉片
紅燒雞皮
什錦豆江菜
炒青黃豆芽湯

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1.2
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)826

23

白飯
港式燒賣*2
瓜子炒蛋黃瓜
毛豆小黃瓜
花生小黃瓜
紅豆湯

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水油果脂(份)2.5
總熱量(大卡)900

24



白飯
味菌炒薑冬
嚼菇炒玉絲瓜
燒炒玉米海龍
雞豬柳
炒米苜蓿湯

全穀根莖(份)6.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)822.5

27

麥片飯
茄汁肉丁
柴魚醬蒸魚
白炒滷菜湯
四神

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)820

28

肉醬義大利麵
雞柳條*2
芋泥包*1
雙色花菜湯
什錦

全穀根莖(份)6.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)878.5

29

白飯
羅勒鼓汁雞
三杯肉柳丸
黃薑燻魚白
味噌小油菜

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水果(份)
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)832

30

