

天主教道明高級中學國中部106年11月營養午餐食譜

供應人數 1270 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 波蜜果汁 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)831	白飯 親子丼 糖醋肉柳 毛豆三丁 枸杞菜 紫菜大骨湯 蘋果 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)762.5	芝麻飯 BBQ雞丁 回鍋肉片 紅蘿蔔炒蛋 炒綠花菜 銀耳甜湯 冰烤地瓜 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3.5 蔬菜(份)1.2 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)860
				
白飯 黑胡椒肉柳 油蔥雞 冬瓜封白菜 脆炒鵝豆腐煲湯 香蕉 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.2 水果(份)1.2 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)824.5	糙米飯 泰式打拋肉 銀芽炒培根 蔥爆甜不辣 涼拌小黃瓜 赤瓜菇湯 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)2.5 總熱量(大卡)837	味噌拉麵 豬肉餡餅*1 醬燒滷味 炒油菜 光泉豆漿 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3.7 蔬菜(份)1.5 奶類(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)917.5	白飯 安東燉雞 咖哩豬肉干 滷海帶豆干 炒高麗菜 豆薯三絲湯 柳丁 全穀根莖(份)5.8 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)833.5	白飯 蒙古烤肉 爆炒香腸玉米 紹子豆腐葉 油蔥地瓜葉 橙汁愛玉 百香果 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.2 蔬菜(份)1 水果(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)863.5
				

白飯
馬鈴薯
什錦燉雞
魚刺瓜
紅香粉
鍋絲青
柑燒湯
橘江

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)2.5
總熱量(大卡)861.5

13

燕麥飯
五香滷肉
柳魚*2
照燒麵
枸杞高麗菜
當歸蔬菜湯
小番茄

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)0.6
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)783.5

14

沙茶燴飯
香雞排*1
黃埔老燒心
脆炒包大醬汁
韓式大果

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水果(份)3
油脂(份)3
總熱量(大卡)831

15

白飯
蘿蔔燒肉
鐵板豆腐
麻婆油菜
炒油米海結湯
香香蕉

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)1.2
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)878

16

白飯
杯雞羹
菜菜皮
芽菜豆鵝白
木須粉條
綠豆粉
葡萄

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)2.8
蔬菜(份)1.2
水果(份)0.6
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)773.5

17



白飯
壽喜燒肉
玉米雞茸
針菇高麗菜
炒高荳腐蛋花湯
蕃茄豆腐
柑橘

全穀根莖(份)5.8
豆魚肉蛋(份)2.5
蔬菜(份)1.5
水果(份)1
油脂(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
蒜香地瓜果
小番茄

全穀根莖(份)6.2
豆魚肉蛋(份)3.5
蔬菜(份)1
水果(份)0.6
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)870

21

什錦飯
花枝排*1
照燒豆腐
薑絲小豆漿
光泉豆漿

全穀根莖(份)6
豆魚肉蛋(份)4.2
蔬菜(份)1.2
水果(份)3
油脂(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
海帶葡萄

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)2.5
總熱量(大卡)826

23

白飯
港式燒賣*2
瓜子肉炒蛋黃瓜
毛豆生小湯
花紅豆丁

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)900

24



白飯
味菌炒薑冬瓜冰
雞柳
燒豬
炒玉米
海苔
龍骨湯
筍瓜

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

27

麥片飯
茄汁肉丁
柴魚醬蒸魚
白菜滷
炒油菜湯
四神湯
柑橘

全穀根莖(份)5.5
豆魚肉蛋(份)3
蔬水果(份)1.5
水油脂(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
什錦蜜果

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

29

白飯
羅勒鼓汁雞
二杯肉柳丸
黃瓜燴魚菜
薑絲小白菜
味噌湯
味香

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

30



立緯食品公司 營養師 趙英茹