


天主教道明高級中學國中部106年12月營養午餐食譜

供應人數 1269 人
供應日期 20 天

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
-----	-----	-----	-----	-----

				胚芽飯 粉蒸肉 茶雞 奶香玉 木須鵝 八寶粥 葡萄 菜 丁米白 菜 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.8 蔬菜(份)1 水果(份)0.6 水脂(份)2.5 油 總熱量(大卡)817.5 1
--	--	--	--	--



糙米飯 鹽酥雞 薑汁燒肉 香菇冬瓜 芝麻油菜 扁魚白湯 聖女番茄 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水果(份)0.6 水脂(份)3 油 總熱量(大卡)839.5 4	白飯 滑蛋 筍干 筒子香 紹蒜肉香 蕉 片雞冬青 丁粉江湯 菜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 水果(份)1.2 水脂(份)2.5 油 總熱量(大卡)854.5 5	白麵 咖哩肉醬 香雞排*1 日式關東 毛豆濃湯 南瓜豆漿 光 全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3.7 蔬菜(份)1 奶類(份)3 油 總熱量(大卡)843.5 6	白飯 日式燒雞 黑胡椒豬 什菇白菜 炒大陸妹 香菇雞湯 冰烤地瓜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.5 水果(份)3 水脂(份)3 油 總熱量(大卡)837.5 7	燕麥飯 蠔油雞肉 打拋銀芽 培根小 紅絲豆荳 綠豆仁湯 白香果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1.8 水果(份)2.5 水脂(份)2.5 油 總熱量(大卡)822.5 8
--	---	--	--	---



胚芽飯
蘑菇柳
照燒雞
黃金花椰菜
塔香海草
帶芽蛋
柳丁湯

全穀(份)5.5
根莖(份)3
魚肉(份)1.5
蔬菜(份)1
水果(份)2.5
油脂(份)2.5
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)820

11

白飯
柳葉魚*2
蒜泥肉片
回鍋干瓜
油蔥地瓜
蘿蔔米
柑橘葉湯

全穀(份)5.8
根莖(份)3.2
魚肉(份)1.2
蔬菜(份)1
水果(份)3
油脂(份)3
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)891

12

漢堡
日式炒麵
茶葉蛋*1
奶焗培根
蒜香油菜
茶壺湯
波蜜果汁

全穀(份)6.2
根莖(份)3
魚肉(份)1.2
蔬菜(份)2.5
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)801.5

13

白飯
南瓜香燒肉
五香茄豆
蕃茄敏豆
芝麻蚶仔湯
冬瓜蛤湯

全穀(份)5.5
根莖(份)3
魚肉(份)1
蔬菜(份)2.5
豆類(份)2.5
水油(份)1
總熱量(大卡)747.5

14

麥片飯
沙茶燒雞
麵腸羹刺
肉羹白
蒜香瓜菜
地瓜果甜湯

全穀(份)5.5
根莖(份)3
魚肉(份)1
蔬菜(份)3
水果(份)3
油脂(份)3
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)770

15



糙米飯
菜脯雞
鵝蛋末
紅蘿干
炒菠菜炒
鮮菇柴魚
聖女番茄湯

全穀(份)5.5
根莖(份)3.5
魚肉(份)1
蔬菜(份)0.6
水果(份)2.5
油脂(份)2.5
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)821

18

白飯
紅燒肉
蘿蔔燉雞
珍菇瓢瓜
香蒜高麗菜
三絲蛋花湯
蘋果

全穀(份)5.5
根莖(份)2.8
魚肉(份)1.5
蔬菜(份)1
水果(份)2.5
油脂(份)2.5
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)805

19

調飯
京醬肉絲
燒賣*2
鍋燒什錦
白椰敏豆
紅燒素若湯
光泉豆漿

全穀(份)6
根莖(份)3.2
魚肉(份)1.5
蔬菜(份)2.5
豆類(份)2.5
水油(份)1
總熱量(大卡)810

20

白飯
蔥燒雞
雙杯滷肉
黑胡椒芽菜
南瓜蔬菜湯
柑橘

全穀(份)5.5
根莖(份)3
魚肉(份)1.5
蔬菜(份)1
水果(份)2.5
油脂(份)2.5
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)820

21

地瓜飯
咖哩丸*1
福州婆婆香豆
麻姑紅豆湯
菇紅香蕉

全穀(份)6.8
根莖(份)3.5
魚肉(份)1
蔬菜(份)1.2
水果(份)2.5
油脂(份)2.5
豆類(份)1
水油(份)1
總熱量(大卡)968

22



聖誕節 補假一天

25

白飯
筍筍
馬鈴薯
豆皮
苧苧
冬菜
聖女

絲燒雞
菜白波
刺瓜
番茄

全穀(份)5.8
根魚(份)3
莖菜(份)1.5
果(份)0.6
脂(份)2.5
總熱量(大卡)817

26

麵燒餅*1
肉餡味黃瓜
什錦小果
芝麻蜜

全穀(份)7
根魚(份)3
莖菜(份)1
果(份)3
脂(份)3
總熱量(大卡)936

27

白飯
魚菜爆青
梅蔥炒冬香
豆扣甜江大
腐肉不菜骨
煲辣湯

全穀(份)5.8
根魚(份)3
莖菜(份)1.2
果(份)1.2
脂(份)2.5
總熱量(大卡)845.5

28

燕麥飯
古早油雞
麻家脆炒米
紫柳丁

肉燥
腐白米
菜露

全穀(份)6
根魚(份)3
莖菜(份)1
果(份)2.5
脂(份)2.5
總熱量(大卡)782.5

29



立緯食品公司 營養師 趙英茹