

天主教道明高級中學高中部106年12月營養午餐食譜

供應人數 2434 人
供應日期 20 天

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

				<p>胚芽飯 粉蒸肉 茶香雞 奶香玉 木須鵝 八寶粥</p> <p style="text-align: right;">全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.8 蔬水果(份)1 水油脂(份)2.5 油總熱量(大卡)781.5</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">1</p>
--	--	--	--	--



<p>糙米飯 鹽酥雞 薑汁燒肉 香菇冬瓜 芝麻油菜 扁魚白菜湯</p> <p style="text-align: right;">全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.5 水油脂(份)3 油總熱量(大卡)803.5</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">4</p>	<p>白飯 滑蛋肉片 筍干雞丁 紹子冬粉 蒜香青江 肉香茶湯</p> <p style="text-align: right;">全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1 水油脂(份)2.5 油總熱量(大卡)782.5</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">5</p>	<p>白麵 咖哩肉醬 香雞排*1 日式關東燒 毛豆夾湯 南瓜</p> <p style="text-align: right;">全穀根莖(份)5.8 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)1 奶類(份)3 油類(份)3 油總熱量(大卡)791</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">6</p>	<p>白飯 日式燒雞 黑胡椒豬排 什菇白菜 炒大陸妹 香菇雞湯</p> <p style="text-align: right;">全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.5 水油脂(份)3 油總熱量(大卡)837.5</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">7</p>	<p>燕麥飯 蠔油雞肉 打拋銀芽 培根小 紅綠豆蕒仁 菜湯</p> <p style="text-align: right;">全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬水果(份)1.8 水油脂(份)2.5 油總熱量(大卡)822.5</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em;">8</p>
---	--	---	---	---



胚芽飯
蘑菇肉柳
照燒雞柳
黃金花椰菜
塔香海帶芽
蛋花湯

全穀根莖(份)5.5
魚肉蛋(份)3
蔬水果(份)1.5
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)760

11

白飯
柳葉魚*2
蒜泥肉片
回鍋干瓜
油蔥地玉
菜湯

全穀根莖(份)5.8
魚肉蛋(份)3.2
蔬水果(份)1.2
水油脂(份)3
總熱量(大卡)831

12

漢堡
日式炒麵
茶葉蛋*1
奶焗培根
蒜香油菜
茶壺湯

全穀根莖(份)6.2
魚肉蛋(份)3
蔬水果(份)1.2
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)801.5

13

白飯
南瓜香茄
五蕃茄
燒雞豆敏
肉丁腐豆
仔湯

全穀根莖(份)5.5
魚肉蛋(份)3
蔬水果(份)1
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)747.5

14

麥片飯
沙茶腸羹
麵肉羹香
肉燒燴香
片雞刺白
瓜菜湯

全穀根莖(份)5.5
魚肉蛋(份)3
蔬水果(份)1
水油脂(份)3
總熱量(大卡)770

15



糙米飯
菜脯雞末
鵝蛋肉炒
紅蘿蔔菜
炒菠菜
鮮菇柴魚湯

全穀根莖(份)5.5
魚肉蛋(份)3.5
蔬水果(份)1
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)785

18

白飯
紅燒肉
蘿蔔燻雞
珍菇瓢瓜
香蒜高麗
菜湯

全穀根莖(份)5.5
魚肉蛋(份)2.8
蔬水果(份)1.5
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)745

19

調飯
京醬肉絲
燒賣*2
鍋燒什錦
白花生椰
紅燒素若湯

全穀根莖(份)6
魚肉蛋(份)2.5
蔬水果(份)1.5
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)757.5

20

白飯
蔥燒雞
雙杯滷肉
黑胡椒
南蔬菜湯

全穀根莖(份)5.5
魚肉蛋(份)3
蔬水果(份)1.5
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)760

21

地瓜飯
咖哩丸*1
福州婆婆
麻豆小圓
菇香豆湯

全穀根莖(份)6.8
魚肉蛋(份)3.5
蔬水果(份)1
水油脂(份)2.5
總熱量(大卡)896

22



聖誕節 補假一天

25

白飯
筍筍
馬鈴薯
豆皮
冬菜
絲燒菜
肉薯白
雞滷菜
瓜湯

全穀(份)5.8
魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.5
水油果(份)2.5
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)781

26

白麵
鍋燒麵
豬肉餡餅*1
什錦滷味
芝麻小黃瓜

全穀(份)7
魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水油果(份)3
油脂(份)3
總熱量(大卡)875

27

白飯
蒸魚
梅菜爆甜
蔥炒青瓜
煲肉不辣
豆腐菜湯

全穀(份)5.8
魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1.2
水油果(份)2.5
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)773.5

28

燕麥飯
古早味肉燥
麻油雞
家炒豆腐
脆炒米
紫米西米露

全穀(份)6
魚肉蛋(份)3
蔬菜(份)1
水油果(份)2.5
油脂(份)2.5
總熱量(大卡)782.5

29



立緯食品公司 營養師 趙英茹