



# 112 年 8~9 月 學生營養午餐菜單 市大附小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全日總份	蛋白質份	脂肪份	糖份	熱量/大卡	鈣質/毫克	
30	三	白米飯 白米	照燒雞肉 雞丁(50-60g)、蔬菜(炒)	蔥燒肉片 肉片、蔥、洋蔥(燒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	5	2.5	2	2.8	714	277	
31	四	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、高麗菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(50-60g)(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5.5	2.5	2	2.9	753	300	
1	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉(50-60g)、蔬菜(燒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	5.5	2.5	2	2.8	749	322	
4	一	糙米飯 糙米、白米	菇菇雞丁 雞丁(50-60g)、鮮菇、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	鮮蔬敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	5	2.5	2	2.7	709	251	
5	二	有機白米飯 有機白米	滷雞腿 X1 大雞腿(60-70g)(油烤)	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	鮮奶	5.5	2.5	2	2.7	744	335
6	三	白米飯 白米	日式燒肉 豬肉(50-60g)、蔬菜(炒)	起司洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※起司(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜、※豆皮(滷)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	5.5	2.5	2	2.9	753	246	
7	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	◆炸魚塊 X3 ※魚肉(烏魚)(50-60g)(炸)	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	5	2.5	2	3	723	242	
8	五	白米飯 白米	蔬菜雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	392	
11	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁(50-60g)、玉米、蔬菜、腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、黑糖	5.5	2.5	2	2.9	753	273	
12	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 豬肉(50-60g)、蕃茄、蔬菜(炒)	香菇雞丁 雞丁、香菇、蔬菜(炒)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐	鮮奶	5	2.5	2	2.9	718	361
13	三	白米飯 白米	★糖醋魚 ※虱目魚塊(50-60g)、洋蔥(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5	2.5	2	2.9	718	280	
14	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉	迷迭香烤雞 X1 雞肉(50-60g)(油烤)	地瓜薯條 X4 地瓜(20-25g)(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	3	758	241	
15	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蒜泥白肉 豬肉(50-60g)(煮)	蜜汁雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	5.2	2.5	2	2.8	728	259	
18	一	糙米飯 糙米、白米	海鮮雙燴 鮪魚、蝦仁、蔬菜(炒)	三杯雞 雞丁、※油豆腐、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚香蔬菜湯 蔬菜、豬肉	5.5	2.5	2	2.8	749	285	
19	二	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒 肉片(50-60g)、蔬菜(煮)	洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(炒)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2	2.8	735	345
20	三	白米飯 白米	★韓式炸雞 X3 雞肉(50-60g)(炸-燴)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	DIY 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	5	2.5	2	2.8	714	259	
21	四	芝麻飯 白米、※芝麻	香烤雞排 X1 雞排(50-60g)(烤)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	履歷豆漿	5.5	2.5	2	2.9	753	275
22	五	和風鮮蔬燉飯 白米、蔬菜	無錫小排 小排(15-20g)、肉丁(35-40g)、蔬菜(滷)	椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(20g)(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	352	
23	六	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳(50-60g)、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁	5.3	2.5	2	2.8	735	351	
25	一	青醬義大利麵 ※麵、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、※奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(50-60g)(滷)	地瓜薯條 X4 地瓜(20-25g)(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	花生麥片甜湯 ※麥片、※花生	5.5	2.5	2	3	758	341	
26	二	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 ※蛋、玉米、香菇(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排	鮮奶	5.3	2.5	2	2.9	739	405
27	三	白米飯 白米	蜜汁燒豬 豬肉(50-60g)、地瓜(煮)	雞蓉干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	730	366	
28	四	糙米飯 糙米、白米	白菜燒肉 肉片(50-60g)、白菜、蔬菜(炒)	★酥炸魚塊 X2 ※虱目魚(炸)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	5.4	2.5	2	2.7	737	369	

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※  
9/7 供應生鮮水產品，9/21 供應產銷履歷豆漿

主菜種類 (次/月)			主菜食材特性分析 (次/月)			副菜食材分析 (次/月)			其他分析 (次/月)		
豆類	魚及海產	肉類	生鮮	鮮食	調理工	加工	肉類	其他	油	炸品	甜湯
0次	3次	11次	9次	23次	0次	4次	0次	7次	5次		