



111年11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	鮮奶	全蛋 個/份	豆類 份/份	蔬菜 份/份	油脂 份/份	燕麥 /大卡	鈣質 /mg
1	二	有機白米飯 白米	照燒雞肉 雞肉(60-70g)、蔬菜(燴)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、紅蘿蔔、※腐皮(油)	有機蔬菜	●山粉圓甜湯 山粉圓	鮮奶	5.5	2.5	2	2.8	749	293
2	三	白米飯 白米	蔬菜豬肉燒 豬肉(50-60g)、蔬菜(燒)	鮑菇油腐 ※油豆腐、杏鮑菇、蔬菜(燒)	蔬菜海帶 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		5.5	2.1	2	2.7	705	252
3	四	番茄肉醬 義大利麵 義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	香滷雞排 X1 雞排(60-70g)(油)	★炸地瓜球 X4 地瓜球(20-30g)(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	236
4	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁排骨 豬肉小排(50-60g)、蔬菜(炒)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5.2	2.5	1.5	2.7	723	264
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(50-60g)(煮)	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	什錦蔬菜 玉米筍、敏豆、彩椒(炒)	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	235
8	二	有機白米飯 白米	滷雞腿 X1 雞腿(80-90g)(油)	番茄炒肉燥 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	豆香高麗 豆皮、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	鮮奶	5	3	2	2.7	747	292
9	三	白米飯 白米	紅燒魚丁 ※鱈魚丁(40-55g)、※豆腐、蔬菜(煮)	油腐燒肉 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(油)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5	2.5	2	2.7	709	273
10	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉(50-60g)、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔鴨蛋 蘿蔔、蔬菜、※鴨蛋(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※虱目魚丸、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	283
11	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞丁(50-60g)、洋蔥、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	●紅豆湯圓 紅豆、湯圓		5.5	2.5	2	2.7	744	293
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	五香豬排 X1 豬排(60-70g)(油)	番茄洋蔥雞 雞肉(50-60g)、蕃茄、蔬菜(煮)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	303
15	二	有機白米飯 白米	紅燒石斑魚 +履歷豆奶 石斑魚(75g)、豆腐、蔬菜(煮)	古早味炒蛋 ※蛋、絞肉、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	鮮奶	5	2.5	2	2.8	714	243
16	三	白米飯 白米	香滷雞排 X1 雞排(油)	肉片炒年糕 肉片、白米、年糕、※豆皮(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐		5.3	2.8	2	2.8	748	292
17	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒肉角 豬肉(45-55g)、蔬菜(燒)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機蔬菜	●綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.7	744	254
18	五	DIY 味噌拉麵 (請用碗盛裝) ※麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(50-60g)(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		5.3	2.5	1.5	2.8	735	232
21	一	麥片飯 白米、※麥片	蒜泥白肉 肉片(50-60g)、薑、蒜(煮)	蔥香滑蛋 ※蛋、洋蔥、青蔥、蔬菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	●黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.7	744	211
22	二	有機白米飯 白米	★麥克雞塊 X3 雞塊(20-25g)X3(炸)	瓜仔肉燥 豬肉、蔬菜、脆瓜(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞丁	鮮奶	5	2.5	2	2.8	714	222
23	三	白米飯 白米	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉(50-60g)、蔬菜(煮)	蔬菜炒豆干 豆干、蔬菜(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	蔬菜	豬肉河粉湯 豬肉、蔬菜、河粉		5.5	2.5	2	2.7	744	219
24	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	◆糖醋魚 X3 ※烏魚丁(55-65g)(過油-燴)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	履歷豆奶	5.5	2.5	2	2.8	749	208
25	五	三穀飯 白米、三穀米	馬鈴薯燉肉 豬肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(油)	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		5.5	2.5	1.5	2.8	741	281
28	一	鮮菇白醬 義大利麵 義大利麵、鮮菇、蔬菜	香烤雞排 X1 雞排(50-60g)(烤)	★地瓜薯條 X4 地瓜條(20-30g)(炸)	西式彩蔬 玉米筍、甜椒、蔬菜(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		5.2	2.5	2	2.8	728	301
29	二	有機白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁(50-60g)、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 ※鱈魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	鮮奶	5	2.5	2	2.7	709	268
30	三	白米飯 白米	無錫排骨 豬肉(50-60g)、蔬菜(炒)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜		5.3	2.5	2	2.7	730	273

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用 ◆3Q 1Q 湯源水產品

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)	
豆類及 麵筋製 品	魚及 海肉	0次	2次	鮮食	調理	加	工	其	他
				生	食	魚	類	油	炸
				材	品	2	2	品	品
				22	0	2	2	甜	湯
								4	4

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
 加少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，
 再將味噌湯加入拉麵中，
 即可完成一碗美味的DIY拉麵~

