



112年1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 總量 /份	每份 蛋白質 /份	每份 脂肪 /份	每份 熱量 /大卡	鈣質 /mg		
3	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	和風壽喜燒 <small>豬肉(50-60g)、※豆腐、白菜、蔬菜(煮)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	福州丸 X1 <small>※福州丸(含魚漿)(煮)</small>	有機蔬菜	●黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>	鮮奶	5.5	2.5	2	2.8	749	276
4	三	白米飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	肉絲豆干 <small>※豆干、肉絲、蔬菜(炒)</small>	炒海帶 <small>海帶(炒)</small>	蔬菜	薏仁小排湯 <small>薏仁、小排</small>		5.3	2.5	2	2.8	735	242
5	四	奶香鮮蔬 義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜</small>	義式雞排 X1 <small>雞排(60-70g)(油烤)</small>	地瓜條 X4 <small>地瓜條(20-25g)(烤)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.9	753	243
6	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(60-70g)(煮)</small>	雞肉豆腐 <small>※豆腐、雞肉、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	284
7	六	小米飯 <small>白米、小米</small>	★香酥魚 X3 <small>※(生鮮)魚肉(50-60g)(炸)</small>	馬鈴薯肉末 <small>豬絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		5.3	2.5	2	2.8	735	245
9	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉(50-60g)、地瓜、蔬菜(煮)</small>	★鹽酥雞 X2 <small>雞肉(20-25g)(炸)</small>	紅絲敏豆 <small>敏豆、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	278
10	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	香滷雞排 X1 <small>雞排(60-70g)(油)</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇(煮)</small>	有機蔬菜	高麗菜湯 <small>高麗菜、蔬菜</small>	鮮奶	5.3	2.5	2	2.8	735	241
11	三	白米飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞丁(50-60g)、蔬菜(煮)</small>	蔬菜獅子頭 <small>※獅子頭(20g)、蔬菜(煮)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>小排、蔬菜</small>		5.2	2.5	2	2.8	728	260
12	四	第一擔仔麵 (請用碗盛裝) <small>※麵條、豆芽</small>	鐵路豬排 X1 <small>※豬排(55-65g)(油)</small>	古早味肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(滷)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	242
13	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	和風咖哩雞 <small>雞丁(50-60g)、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small>	豚香鮮蔬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	鮮菇蔬菜 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	●花生麥片湯 <small>※花生、※麥片</small>	產銷履歷 豆漿	5.5	2.5	2	2.8	749	253
16	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	岩燒雞塊 <small>雞肉(50-60g)、蔬菜(燒)</small>	油腐燉肉 <small>※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)</small>	玉筍彩蔬 <small>玉米筍、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		5	2.5	1.7	2.8	706	242
17	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	京醬豬柳 <small>豬柳(50-60g)、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	鮮奶	5	2.5	2	2.8	714	241
18	三	白米飯 <small>白米</small>	納福麻油雞 <small>雞肉(50-60g)、地瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜豆腐 <small>※豆腐、梅乾菜、蔬菜(炒)</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	馬鈴薯雞湯 <small>蔬菜、雞肉、馬鈴薯</small>		5.2	2.5	2	2.8	728	252
19	四	白米飯 <small>白米</small>	★富貴糖醋魚 <small>※虱目魚排(50-60g)、洋蔥(過油-燒)</small>	御品佛跳牆 <small>白菜、蔬菜、芋頭(滷)</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆、※芝麻(炒)</small>	蔬菜	●月圓人團圓 <small>黑糖、湯圓</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	240

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源

主菜種類	魚類	肉類	海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	5次	7次	14次	0次	2次	1次	2次	3次		

D.I.Y 擔仔麵

吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥
3. 攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

