



111年8~9月學生營養午餐菜單 興雅國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀類/份	豆類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/毫克
30	二	白米飯 白米	古早味肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、蛋(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.3	2.5	2	2.9	809	392
31	三	有機白米飯 有機白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒魚丁 魚丁、蔥、洋蔥(燒)	和風筑前煮 蓮藕、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	377
1	四	DIY烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、洋蔥(炒)	培根花椰 培根、花椰菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	2.9	823	300
2	五	麥片飯 白米、麥片	燒雞翅 X1 雞翅(燒)	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	豆干敏豆 敏豆、豆干(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	6.5	2.5	2	2.8	819	362
5	一	糙米飯 糙米、白米	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	6.2	2.5	2	2.7	793	311
6	二	白米飯 白米	BBQ翅小腿 X2 翅小腿(滷烤)	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片、蔬菜(炒)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	6.1	2.5	2	2.7	786	335
7	三	有機白米飯 有機白米	日式里肌肉排 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司(煮)	蘿蔔油腐 蘿蔔、蔬菜、油豆腐(煮)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	346
8	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	★炸魚塊 X3 魚塊(炸)	紅燒燉肉 肉丁、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 魚丸	6.2	2.5	2	3	807	302
9	五	中 秋 節											
12	一	麥片飯 白米、麥片	腰果雞丁 雞丁、腰果、洋蔥、玉米(炒)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、黑糖	6.5	2.5	2	2.9	823	303
13	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香酥雞塊 X3 雞塊(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、豆腐	6	2.5	2	2.9	788	301
14	三	有機白米飯 有機白米	◆★糖醋魚 X1 魚肉(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.9	788	340
15	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵、鮮菇、玉米、洋蔥、 奶粉	迷迭香烤雞 X1 雞排(滷烤)	烤花枝捲 X1 花枝捲(烤)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828	301
16	五	芝麻香飯 白米、芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鵪鶉蛋關東煮 鵪鶉蛋、蔬菜、黑輪(煮)	回鍋高麗 高麗菜、豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	319
19	一	糙米飯 糙米、白米	三杯雞 洋蔥、雞丁、米血、蔬菜(炒)	★酥炸魚排 X1 魚排(炸)	木耳鮮瓜 木耳、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	6.5	2.5	2	2.8	819	353
20	二	白米飯 白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(炒)	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805	353
21	三	有機白米飯 有機白米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸-增)	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、豆干、蔬菜(炒)	DIY韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	蔬菜豬肉湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	784	329
22	四	芝麻飯 白米、芝麻	香烤雞排 X1 雞排(烤)	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	305
23	五	麥片飯 白米、麥片	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	椒鹽花枝丸 X2 花枝丸(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.5	2	2.8	819	352
26	一	青醬義大利麵 義大利麵、蔬菜、奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	★炸雞柳條 X1 雞柳條(炸)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	341
27	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 蛋、玉米、香菇(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排骨	6.3	2.5	2	2.9	809	305
28	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、豆干丁、毛豆、 玉米(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	366
29	四	糙米飯 糙米、白米	◆★酥炸魚 X3 魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片	6.5	2.5	2	2.7	814	369
30	五	燕麥飯 燕麥、白米	莎莎嫩雞翅 X1 雞翅、洋蔥、番茄(過油-煮)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	海帶油腐 海帶、油豆腐(滷)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、洋蔥	6	2.5	2	2.8	784	351

◎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，不適過敏感體質食用◎

主 菜 種 類		類 別		主 菜 食 材 特 性 分 析		副 菜 食 材 分 析		其 他 分 析	
豆 類 筋 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	肉 類	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	油 類	炸 品 甜 湯
0次	3次	9次	11次	23次	0次	4次	0次	8次	5次