



# 111年11月學生營養午餐菜單 興雅國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 量/份	豆魚肉 類/份	蔬菜 量/份	油類 量/份	熱量 大卡	鈣質 mg
1	二	白米飯 白米	照燒雞肉 雞肉、蔬菜(增)	起司歐姆炒蛋 ※蛋、洋蔥、※起司、蔬菜(炒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293
2	三	有機白米飯 有機白米	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	紅燒魚塊 X2 ※魚丁、洋蔥(過油-增)	關東煮 海帶、蔬菜、※小貢丸(煮)	有機蔬菜	藥膳排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	252
3	四	西西里肉醬 義大利麵 義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	香烤雞排 X1 雞排(烤)	★炸地瓜球 X4 地瓜球(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	236
4	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.2	2.5	2	2.8	798	264
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	什錦蔬菜 玉米筍、敏豆、彩椒(炒)	蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	235
8	二	白米飯 白米	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	豆香高麗 ※豆腐、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	292
9	三	有機白米飯 有機白米	紅燒石斑魚 履歷豆漿 石斑魚(75g)、蔬菜(煮)	油腐燒肉 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(滷)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2.5	2	2.8	784	273
10	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔鵝鴨蛋 蘿蔔、蔬菜、※鵝鴨蛋(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	283
11	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞丁、米血、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)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819	293
14	一	芝麻飯 白米、※芝麻	莎莎嫩雞 雞肉、蕃茄、洋蔥(煮)	烤蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	303
15	二	白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	古早味炒蛋 ※蛋、絞肉、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	243
16	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮炸雞排 X1 雞排(炸)	咖哩魚丸 ※虱目魚丸、蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	292
17	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、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	6.5	2.5	2	2.8	819	253
18	五	DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) ※麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡啦雞翅 X1 雞翅(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 蛋(滷)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.3	2.5	2	2.9	809	232
21	一	麥片飯 白米、※麥片	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	蔥香滑蛋 ※蛋、洋蔥、青蔥、蔬菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	211
22	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、蔬菜、脆瓜(滷)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	6	2.5	2	2.9	788	223
23	三	有機白米飯 白米	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	有機蔬菜	豬肉河粉湯 豬肉、蔬菜、河粉	6.5	2.5	2	2.8	819	219
24	四	白米飯 白米	◆糖醋魚 X3 ※(生鮮)魚丁(過油-增)	蔬菜蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	208
25	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)	釜山魚輪條 X1 ※虱目魚黑輪(煮)	DIY 拌菜 豆芽、※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.5	2.5	2	2.9	823	281
28	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香烤雞排 X1 雞排(烤)	★脆薯條 X4 薯條(炸)	西式彩蔬 玉米筍、甜椒、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.9	784	301
29	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	蔬菜炒蛋 蛋、蔬菜(炒)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6	2.5	2	2.8	823	268
30	三	有機白米飯 有機白米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	819	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 ◆3至10歲潮濕水產品

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)	
豆類及豆 麵筋製品	魚	海	肉	鮮	生	調	加	工	其	油	甜
0次	2次	9次	11次	22次	0次	2次	2次	2次	5次	4次	

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~

