



# 112年1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	全穀雜糧類/份	蛋豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
3	二	白米飯 白米	和風壽喜燒 豬肉、滷豆腐、白菜、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 滷雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	福州丸 X1 滷福州丸(含魚漿)(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	276
4	三	有機白米飯 有機白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲豆干 滷豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	242
5	四	奶香鮮蔬 義大利麵 滷義大利麵、蔬菜	義式香烤雞排 X1 雞排(烤)	★薯條花枝丸 X1 滷花枝丸、地瓜薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	243
6	五	燕麥飯 白米、滷燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	雞肉豆腐 雞肉、滷豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	284
7	六	小米飯 白米、小米	★香酥魚 X3 滷(生鮮)魚肉(炸)	馬鈴薯肉末 豬絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814	268
9	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★鹽酥雞 X2 雞肉(炸)	紅絲敏豆 敏豆、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.5	791	278
10	二	白米飯 白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	醬爆肉絲 肉絲、滷豆干、蔬菜(炒)	香菇花椰 花椰菜、香菇(煮)	蔬菜	和風甘藍湯 高麗菜、蔬菜	6.2	2.5	2	3	807	241
11	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	獅子頭 X1 滷獅子頭(含蛋)、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 小排、蔬菜	6.1	2.5	2	2.5	777	260
12	四	第一擔仔麵 滷麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 滷豬排(滷)	古早味肉燥滷蛋 X1 滷蛋、絞肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6	2.5	2	2.5	770	242
13	五	燕麥飯 白米、滷燕麥	和風咖哩雞 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	豚香鮮蔬 豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	花生麥片甜湯 滷花生、滷麥片	6.5	2.5	2	2.5	805	253
16	一	糙米飯 白米、糙米	岩燒雞排 X1 雞肉(燒)	油腐燉肉 滷油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	6	2.5	2	3	793	242
17	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	6	2.5	2	3	793	241
18	三	有機白米飯 有機白米	納福麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	虱目魚輪捲 X1 滷虱目魚黑輪(煮)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯 蔬菜、雞肉、馬鈴薯	6.2	2.5	2	3	807	252

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 ( 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 )				
豆類及豆筋製品	魚及海鮮	肉	鮮肉	豬	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品
0次	1次	5次	7次	13次	0次	3次	1次	3次	1次	3次	2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. 即完成肉燥乾拌麵

