



111 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	全穀雜糧類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/mg
3	一	小米飯 白米、小米	★炸雞 雞肉(炸)	和風壽喜燒 豬肉、豆腐、白菜、蔬菜(煮)	日式魚蛋 魚蛋、蔬菜(煮)	青菜	新年味噌雜煮 年糕、蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	739	241
4	二	有機白米飯 有機白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	紅絲木耳 木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜甜湯 黑糖、地瓜、地瓜圓	鮮奶	5.5	2.5	2	749	376
5	三	白米飯 白米	燒魚排 X1 烏魚 50-70g(過油-煮)	玉米肉末 豬絞肉、玉米、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	青菜	薏仁小排湯 薏仁、豬肩胛排	5.2	2.5	1.7	2.8	720	242
6	四	青醬鮮蔬義大利麵 蔬菜、義大利麵	烤雞排 X1 雞排 50-70g(烤)	地瓜薯條 X4 地瓜薯條 20-30g(烤)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	243
7	五	芝麻飯 白米、黑芝麻	蒜泥白肉 豬肉片、蒜、薑(炒)	炒雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	關東煮 蘿蔔、海帶結、甜不辣(煮)	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	284
10	一	糙米飯 白米、糙米	蔥油雞 雞肉、蔬菜、蔥(炒)	紅燒豆腐 豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(炒)	青菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	5	2.5	2	2.5	700	278
11	二	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★鹽酥雞 X2 雞肉 20-30g(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	藥燉排骨湯 豬肩胛排、蔬菜	鮮奶	5.2	2.5	2	732	341
12	三	白米飯 白米	蔬菜燉魚 魚丁(烏魚或鮫魚)、蔬菜(炒)	薯塊小肉丸 X2 馬鈴薯、豬肉丸、奶粉、蔬菜(過油-煮)	雙色花椰 白花菜、青花菜(煮)	青菜	歐風甘藍湯 高麗菜、洋蔥	5.3	2.5	2	2.5	721	260
13	四	第一擔仔麵 麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 豬排 50-70g(煮)	肉燥滷蛋 X1 蛋(雞蛋)、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	5	2.5	2	2.8	714	242
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	芋香燻雞 雞肉、芋頭、馬鈴薯(煮)	客家小炒 豆干片、乾魷魚、豬肉、蔬菜(炒)	照燒鮮菇 香菇、蔬菜(煮)	青菜	花生麥片甜湯 花生、麥片	5.5	2.5	2	2.5	735	253
17	一	白米飯 白米	蔬菜豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串 20-30g(烤)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	青菜	馬鈴薯雞湯 玉米、雞肉、馬鈴薯	5.2	2.5	2	2.8	728	242
18	二	有機白米飯 有機白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜、蒜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	鮮奶	5	2.5	2	714	341
19	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	★炸蝦排 X1 蝦排 20-30g(炸)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚	5.2	2.5	2	2.9	732	252
20	四	糙米飯 白米、糙米	豬肉角煮 豬肉、蔬菜(煮)	起司雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、起司(煮)	雙色干丁 豆干、玉米粒、毛豆仁(炒)	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5.5	2.5	2	2.5	735	274

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。

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	魚及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工類	其他
0次	2次	7次	5次	14次	0次	2次	2次
							油炸品
							甜湯
							3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攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

