



111年3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	全穀類 每份	豆類 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	糖類 每份	蛋白質 每份	鈣質 每份
1	二	有機白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★酥炸魷魚排 X1 ◎魷魚條 25-35g(炸)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、豆干(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	鮮奶	5.5	2.5	2	2.7	749	301
2	三	白米飯 白米	香滷豬排 X1 豬排 50-70g(油)	蕃茄炒蛋 蛋、豆腐、蕃茄(炒)	玉米肉蓉 玉米、豬肉、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘆筍、雞丁		5.3	2.5	2	2.7	739	255
3	四	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒肉 肉片、豆腐、洋蔥(炒)	蜜汁雞肉 X3 雞肉、洋蔥(燒)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 蔬菜、海帶		5.5	2.5	2	2.7	749	275
4	五	番茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 雞排 X1 雞肉 50-70g(油烤)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條 20-30g(烤)	炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		5.2	2.5	1.7	2.8	720	242
7	一	芝麻香飯 白米、芝麻	招牌焢肉 豬肉、筍絲(炒)	豆皮白菜 豆皮、白菜、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蔬菜		5.2	2.5	2	2.7	723	241
8	二	有機白米飯 白米	★鹽酥雞 X4 雞肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	四喜玉米 玉米、毛豆、豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	鮮奶	5.5	2.5	2	2.8	749	260
9	三	白米飯 白米	滷小雞腿 X2 翅腿 40-60g(油烤)	馬鈴薯炒肉 肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		5	2.5	2	2.5	700	244
10	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 豬排 50-70g(油)	脆皮玉米餅 X1 ◎玉米餅 20-30g(烤)	綜合滷味 海帶、油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片		5.2	2.5	2	2.9	732	258
11	五	糙米飯 糙米、白米	麻油雞 雞肉、地瓜(炒)	蔥燒豆腐 豆腐、蔬菜、蔥(燒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721	287
14	一	日式 D. I. Y. 味噌乾拌麵 麵條、海芽、豆芽	★香酥雞排 X1 雞排 50-70g(炸)	味噌肉末 馬鈴薯、絞肉、洋蔥(炒)	關東煮 蔬菜、◎甜不辣、油豆腐(滷)	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 柴魚、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	281
15	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	蔥香炒蛋 蛋、洋蔥、青蔥、蔬菜(炒)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排	鮮奶	5.2	2.5	2	2.8	728	265
16	三	白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	芽菜雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	301
17	四	麥片飯 白米、麥片	蜜汁豬排 X1 豬排 50-70g(油)	紐澳良魚丁 魚肉(鮭魚)、豆腐、蔬菜(炒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		5.5	2.5	2	2.5	735	255
18	五	芝麻香飯 白米、芝麻	岩燒雞肉 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	府城蝦卷 X1 ◎蝦卷 20-30g(烤)	鮮蔬豆包 豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔湯 蔬菜、蘿蔔		5.2	2.5	2	2.9	732	275
21	一	燕麥飯 白米、燕麥	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(炒)	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		5.5	2.5	2	2.5	735	293
22	二	有機白米飯 白米	番茄炒肉 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	南瓜燒雞 雞丁、南瓜、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 ◎肉羹、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2	2.8	735	283
23	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	白菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	炒海帶結 海帶結(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐		5.2	2.5	2	2.9	732	291
24	四	鮮菇白醬 義大利麵 麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香料雞腿 X1 雞肉 50-70g(烤)	雙色饅頭 X2 饅頭(蒸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	245
25	五	三穀飯 白米、三穀米	★脆皮魚片 X1 烏魚片 65-75g(炸)	紅燒肉丸子 X1 ◎豬肉丸子 20-30g、蔬菜(煮)	敏豆雙色 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆湯 綠豆		5.5	2.5	2	2.8	749	241
28	一	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	乾燒雞丁 雞丁、蔬菜、地瓜(燒)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米		5.5	2.5	2	2.8	749	249
29	二	有機白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	鮮奶	5	2.5	2	2.8	714	255
30	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	豆干小炒 豆干、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	257
31	四	DIY炸醬麵 麵條、蔬菜(豆芽)	韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-炒)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、豆干(炒)	韓風秘製醬蛋 X1 蛋、蔥、蒜(滷)	有機蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲		5.2	2.5	2	2.9	732	241

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，使用非基因改造豆製品。

主菜種類		副菜種類		其他分析	
豆類	魚及海鮮	肉類	生鮮食材	加工程類	油炸品
0次	1次	11次	23次	3次	4次
			調理食品	其食	甜湯
			0次	1次	5次