



111 年 5 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 穀類/碗	豆類 肉/份	蔬菜 份	油脂 份	份量 /大卡	鈣質 /mg	
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉絲 豬肉絲、蔬菜(炒)	白菜滷 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5.2	2.5	2	2.5	714	201	
3	二	有機白米飯 有機白米	回鍋肉片 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	肉燥炒蛋 蛋、豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓	鮮奶	5.5	2.5	2	2.6	740	302
4	三	白米飯 白米	BBQ 燒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	八寶干丁 豆干、玉米、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	筍片湯 筍片、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	205	
5	四	第一乾拌麵 麵條、蔬菜	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	綜合滷味 海带結、油豆腐、蔬菜(滷)	蒜香有機高麗 有機高麗菜、大蒜(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5	2.5	2	2.6	705	263	
6	五	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豬肉豆腐 豬肉、豆腐、蔬菜(煮)	芝香芽菜 豆芽菜、蔬菜、芝麻(炒)	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5.2	2.5	2	2.5	714	268	
9	一	麥片飯 白米、麥片	茄汁肉丁 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 魚肉(虱目魚)20-25g(炸)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖	5.5	2.5	2	3	758	203	
10	二	有機白米飯 有機白米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	雙色肉茸 絞肉、蔬菜(炒)	蘿蔔燉煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	鮮奶	5	2.5	2	2.5	700	368
11	三	白米飯 白米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	西式炒蛋 蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	雙色花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	206	
12	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排 50-70g(滷)	鮮筍燴肉絲 肉絲、筍、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯 蔬菜、◎魚丸	5	2.5	2	2.8	714	204	
13	五	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	玉米餅 X1 ◎玉米餅 20-30g(預炸-烤)	豆干敏豆 豆干、敏豆(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5.5	2.5	2	3	758	272	
16	一	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔥香炒蛋 蛋、青蔥、蔬菜(炒)	鐵板油豆腐 油豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	261	
17	二	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 魚肉(鮫魚)、馬鈴薯、蔬菜(過油-煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2	2.8	735	320
18	三	白米飯 白米	炒豬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	雞絲芽菜 雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	絲瓜冬粉 冬粉、絲瓜(煮)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、排骨	5.5	2.5	2	2.8	749	210	
19	四	番茄肉醬 義大利麵 蔬菜、番茄、絞肉、義大利麵	香烤雞排 X1 雞排 50-70g(油烤)	★薯條 X5 ◎薯條 20-30g(炸)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	5.5	2.5	2	3	758	206	
20	五	胚芽飯 白米、胚芽米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	玉筍豆腐 玉米筍、豆腐、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	5.5	2.5	2	3	758	264	
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	日式豬排 X1 豬排(滷)	蔥燒蘿蔔雞 雞肉、蔬菜、青蔥(炒)	香炒馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽	5.5	2.5	2	2.5	735	201	
24	二	有機白米飯 有機白米	鹽水雞 雞肉、蔬菜(煮)	烤花枝丸 X2 ◎花枝丸 20-40g(烤)	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚	鮮奶	5	2.5	2	3	723	368
25	三	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 蛋、胡蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	客家板條湯 板條、蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735	212	
26	四	DIY 肉燥拌麵 麵條、蔬菜	★卡啦雞柳 X2 雞柳條(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2.5	2	3	723	276	
27	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、西谷米、椰奶	5.5	2.5	2	2.5	735	243	
30	一	三穀飯 白米、三穀米	紐澳良魚 魚肉(鮫魚)、豆腐、蔬菜(煮)	★椒鹽排骨酥 X2 豬肉丁(炸)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.5	2.5	2	3	758	268	
31	二	有機白米飯 有機白米	西式燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	奶香洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	清炒花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	721	308

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 (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	肉鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 魚 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	3次		12次	7次	22次	0次	2次	2次	4次	4次