



111 年 1 月 學生營養午餐菜單 民生國中

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	★南蠻炸雞 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	6.3	2.8	2	3	836	241
4	二	白米飯 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)	三色豆芽 豆芽、木耳、蔬菜(炒)	青菜	黑糖地瓜甜湯 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	276
5	三	有機白米飯 有機白米	橙汁魚排 X1 魚排(過油-煮)	玉米肉末 豬絞肉、玉米、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、豬肩胛排	6.2	2.5	2	2.8	790	242
6	四	青醬鮮蔬義大利麵 蔬菜、義大利麵	義式香烤雞排 X1 雞排(烤)	地瓜薯條 X4 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	2.5	2	3	785	243
7	五	芝麻飯 白米、黑芝麻	蒜泥白肉 豬肉片、蒜、薑(炒)	宮保雞丁 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	6.5	3	2	2.8	856	284
10	一	蔬食日糙米飯 白米、糙米	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	麻婆豆腐 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	6	2.5	2	2.5	770	278
11	二	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★鹽酥雞 X2 雞肉(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	青菜	藥燉排骨湯 豬肩胛排、蔬菜	6.2	3	2	3	844	241
12	三	有機白米飯 有機白米	茄汁燉魚 魚丁、蔬菜(炒)	奶醬薯塊小肉丸 馬鈴薯、豬肉丸、奶粉、蔬菜(過油-煮)	雙色花椰 白花菜、青花菜(煮)	有機蔬菜	歐風甘藍湯 高麗菜、洋蔥	6.3	2.5	2	2.5	791	260
13	四	第一擔仔麵 麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 豬排(煮)	古早味肉燥滷蛋 X1 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
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	6.5	2.5	2	2.5	805	253
17	一	白米飯 白米	蔬菜炒豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	青菜	馬鈴薯燉雞湯 玉米、雞肉、馬鈴薯	6.2	3	2	2	792	242
18	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	糖醋魚塊 X2 魚肉、洋蔥(過油-煮)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜、蒜(炒)	青菜	海芽湯 海帶芽、薑	6	2.5	2	3	793	241
19	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、米血(炒)	★炸蝦排 X1 蝦排(炸)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐	6.2	3	2	3	844	252

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	肉類	鮮食材料	加工食品	魚肉類	其他	油炸品		
0次	2次	6次	5次	13次	0次	2次	2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攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵

