



111年3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	全穀類/份	豆類/份	蔬菜/份	油類/份	蛋類/個	鈣質/mg	鈉質/mg
1	二	白米飯 白米	★酥炸魚條 X2 魚條(炸)	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、豆干(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	6.5	2.5	2	3	830	301	
2	三	有機白米飯 白米	香滷豬排 X1 豬排(滷)	蕃茄炒蛋 蛋、豆腐、蕃茄(炒)	玉米肉蓉 玉米、豬肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.2	2.5	2	2.8	800	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(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	6.5	2.5	2	3	830	275	
4	五	番茄卡邦尼肉醬義大利麵 麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 雞排 X1 雞肉(滷烤)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	培香花椰 培根、花椰菜(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	822	242	
7	一	蔬食日 芝麻香飯 白米、芝麻	起司奶醬洋芋 馬鈴薯、蔬菜、起司(煮)	日式蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	筍干油腐 油豆腐、筍絲(炒)	蔬菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蔬菜	6.5	2.5	2	3	830	241	
8	二	白米飯 白米	照燒雞排 X1 雞排(滷)	沙茶花枝丸 X2 花枝丸(煮)	四喜玉米 玉米、毛豆、豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	6.5	2.5	2	2.8	822	260	
9	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.8	806	244	
10	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 豬排(滷)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	綜合滷味 海帶、油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片	6.5	2.5	2	3	830	258	
11	五	糙米飯 糙米、白米	麻油雞 雞肉、地瓜(炒)	蔥燒魚塊 X2 魚肉、蔥(燒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	6.1	2.5	2	2.9	806	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(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)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 柴魚、蔬菜	6.4	2.5	2	2.8	813	281	
15	二	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)	蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜、小排	6.2	2.5	2	3	809	265	
16	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	黑椒芽菜雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	301	
17	四	麥片飯 白米、麥片	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	紐澳良魚丁 魚肉、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、綜合園	6.6	2.4	2	3	827	255	
18	五	芝麻香飯 白米、芝麻	岩燒雞塊 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	府城蝦卷 X2 蝦卷(烤)	鮮蔬豆包 豆包、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯 蔬菜、魚丸	6.5	2.5	2	3	830	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)	蔬菜	藥膳雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	6.3	2.5	2	2.7	800	293	
22	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	806	283	
23	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜、起司(煮)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐	6.3	2.5	2	2.7	800	271	
24	四	鮮菇白醬義大利麵 麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香料雞腿 X1 雞肉(烤)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	820	245	
25	五	三穀飯 白米、三穀米	乾燒魚片 X1 魚片(炸)	紅燒肉丸子 X2 豬肉丸子、蔬菜(煮)	敏豆雙色 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	2.7	814	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)	蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜	6.5	2.5	2	2.8	821	249	
29	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	6.5	2.5	2	3	830	255	
30	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 魚肉(炸)	香滷白菜 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	257	
31	四	DIY炸醬麵 麵條、蔬菜	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	6.5	2.5	2	2.7	814	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 0次	魚類 2次	油 炸 品 甜 湯
肉類 10次	肉類 110次	其 他 品 類 4次
生鮮食材 23次	調理食品 0次	
加工肉類 4次		