



113 年 4 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 東門國小

					· ·									
日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀 根類/仮	豆蛋 魚肉 /份	蘸 菜/ 份	油脂/	热量大卡	5質 mg
1	1	糙米飯	豆干滷肉	蔬菜燒雞	絲瓜粉絲	有機 蔬菜	結頭菜雞湯		5. 5	2.5	2	2. 7	744	275
2	1	_{白米、糙米} 有機白米飯		^{蔬菜、雞肉(炒)} 雞絲芽菜	^{絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)} 珍菇蘿蔔	有機蔬菜	^{結頭菜、蔬菜、雞骨丁} QQ 山粉圓	水	5. 5	2. 5	2	2. 8	749 2	60
		有機白米	絞肉、番茄、蔬菜(炒)	雞肉絲、豆芽菜、蔬菜(炒)	蘿蔔、鮮菇、※毛豆(炒)	DIL AC	QQ圓、山粉圓	果						
3	Ξ	白米飯	起司洋芋雞	★香酥魚排 X1	蒜香高麗菜	蔬菜	味噌豆腐湯		5. 3	2. 5	2	2. 8	735	242
		白米	雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉、※ 起司 (炒)	※魚肉(炸)	高麗菜、蔬菜(炒)		※豆腐、海帶芽			İİ		Ì	İ	
8	1	園	遊	會	補		假							
9	_	有機白米飯	蒜泥白肉	鮑菇燒雞	炒有機木耳	有機	蘿蔔雞湯	水	5	2.5	2	2. 8	714 2	60
		有機白米	豬肉、蒜(煮)	雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔、蔬菜、雞骨丁	果		Ц	ЦÌ	_	┙	
10	11	白米飯	鐵板燒雞	蔬菜炒肉絲	芝香海带	蔬菜	番茄豆腐湯		5	2. 5	2	2. 8	714 2	44
		白米	雞肉、蔬菜(炒)	肉絲、刈薯、蔬菜(炒)	海帶、※芝麻(炒)		番茄、※豆腐			Ш	Щ	_	\downarrow	
11	四	西 西 里 義大利麵	香滷豬排 X1	★薯球 X4	翠炒花椰	有機 蔬菜	南瓜湯		5. 5	2. 5	2	3	758 2	:58
		※麵、蔬菜、絞肉、玉米	※豬排(滷)	※薯球(炸)	花椰菜、紅蘿蔔(炒)		南瓜、馬鈴薯、蔬菜				Щ		_	
12	五	糙米飯	日式雞肉燒	骰子豬肉	和風鮮蔬煮	蔬菜	綠豆西米露		5. 5	2. 5	2	2. 7	744 2	:87
		白米、糙米	雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豬肉、※油豆腐(燒)	結頭菜、香菇、蔬菜(燒)		綠豆、西米露				Щ		_	
15	_	小米飯	泰式風味雞	豚香豆腐	香拌芽菜	有機蔬菜	蔬菜排骨湯		5	2. 5	2	2. 8	714 2	81
		白米、小米	雞肉、蔬菜(炒)	※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	豆芽菜、木耳、韭菜、※香油 (炒)		蘿蔔、蔬菜、小排					Î	İ	
16	11	有機白米飯	BBQ 風味翅腿 X2	彩蔬炒蛋	香菇高麗	有機 蔬菜	海芽豆腐湯	水	5. 2	2. 5	2	2. 8	728 2	65
		有機白米	翅腿(滷)	※蛋、蔬菜(炒)	高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)		海帶芽、薑絲、※豆腐	果			Ш			
17	ニ	白米飯	壽喜燒豬	脆皮蝦捲 X1	蒲瓜雙色	蔬菜	鮮蔬玉米湯		5. 3	2. 5	2	2. 8	735 3	.01
		白米	豬肉、蔬菜(炒)	※蝦捲(烤)	蒲瓜、蔬菜 (炒)		玉米、蔬菜			Н	\dashv	\dashv	\dashv	4
18	四	嘉義雞肉飯	★香酥魚 X3	田園雞茸	豆干敏豆	有機蔬菜	黑糖地瓜圓		5. 5	2. 5	2	3	758 2	55
		白米、雞肉	(生鮮) ※魚肉(炸)	玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)	敏豆、※豆干(炒)		地瓜、地瓜圓			Ш	\dashv	_	4	
19	五	麥片飯	三杯雞	生炒魷魚圈	蘿蔔鮑菇	蔬菜	大黃瓜雞湯		5	2.5	2	2. 8	714 2	75
22	_	_{白米、※参月} 芝麻香飯	雞肉、米血、蔬菜(炒) BBQ 雞排 X1	<u></u>	海帶油腐	有機	八寶粥	中高	5 5	2.5	2	2 7	744 2	93
22		白飯、※芝麻	DDQ 共产 1 77 A I 维排(滷烤)	致 / 」也/ M/元 / 相 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	/母・巾 /田 /肉 ※油豆腐、海帯(炒)	蔬菜	桂圓、黑糯米、花豆、※麥片、 蓮子、薏仁	年級 豆漿	0.0	2.0			, 11	00
99	_	西班牙燉飯	四日出力	上本士金ho VO	歐風	有機		水果		0.5		0.0		
23	_	(有機白米飯)	歐風燉肉	★麥克雞塊 X2	什錦蔬菜	蔬菜	雙菇湯	低年 級豆 漿	Э	2. 5	2	2. 8	/14 2	83
0.4	_	有機白米、蔬菜	豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)	※麥克雞塊(炸)	鮮瓜、茄子、蔬菜(炒)		香菇、金針菇、蔬菜							_
24	三	白米飯	瓜仔肉燥	芝麻乾燒雞肉	雙色大瓜	蔬菜	馬鈴薯排骨湯馬鈴薯、小排骨		5.3	2. 5	2	2. 8	/35 2	71
25	m	燕麥飯	鹽水雞丁	番茄炒蛋	蔬菜豆腐煲	有機	芹香米粉湯		5.5	2.5	2	9 7	744	245
20	四	無多饭 自米、※燕麥	雞人菜 】	宙加火虫 ※蛋、番茄(炒)	↓	蔬菜	「一日不初汤 *** *** ***		J. J	2. 3	2	۵. ۱	144	243
26	五	糙米飯	乾燒豬腳	★卡啦鮮蔬雞柳 X1	鮮菇蔬菜	蔬菜	大滷湯		5	2. 5	2	2. 7	709	241
		白米、糙米	豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	※雞柳條、敏豆(炸)	鮮菇、蔬菜(炒)		※豆腐、蔬菜							
29	1	白醬鮮蔬	嫩汁豬排 X1	★薯條 X4	雙色花椰	有機蔬菜	歐風羅宋湯		5. 5	2. 5	2	2. 7	744 2	93
		義大利麵 蔬菜、※麵	豬排(滷)	※薯條(炸)	花椰菜、蔬菜(炒)	- AL AC	蔬菜、番茄、絞肉							
30		有機白米飯	蔥燒魚	蔬菜炒雞丁	翠炒高麗菜	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯	水	5	2. 5	2	2. 8	714 5	83
		有機白米	※魚肉、蔥、蔬菜、※豆腐(煮)	蔬菜、雞丁(炒)	高麗菜、紅蘿蔔(炒)		鮮瓜、蔬菜	果						
				35、麩質之穀物、大豆、魚類及	其製品,不適合過敏體		用,使用非基因改造豆			=	_	_		
主豆類	菜 及 第 集 0 次	種類 	次 / 月) 主菜食材特性分析(肉生鮮食材調理	☆ □ 加	<u>材分</u> 工類	析 (次 / 月 <u>)</u> 其	他 5		析 (品	甜) 易
×== }	0实	品 <u>发</u> 海 第 2次	9次 8次	19次	日本 日本	炽	2次	6次			_	43	欠	