



112 年 1 月 學生營養午餐菜單 蘭州國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	附品	全穀雜糧類/份	豆魚肉蛋類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/100g
3	二	白米飯 <small>白米</small>	和風壽喜燒 <small>豬肉、※豆腐、白菜、蔬菜(煮)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	福州丸 X1 <small>※福州丸(含魚漿)(煮)</small>	蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	276
4	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	肉絲豆干 <small>※豆干、肉絲、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>	有機蔬菜	薏仁小排湯 <small>薏仁、小排</small>	水果	6.2	2.5	2	2.8	798	242
5	四	奶香鮮蔬義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜</small>	義式雞排 X1 <small>雞排(油炸)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	3	828	243
6	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇、蔬菜</small>	水果	6	2.5	2	2.8	784	284
7	六	小米飯 <small>白米、小米</small>	★香酥魚 X3 <small>※(生鮮)魚肉(炸)</small>	馬鈴薯肉末 <small>豬絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	履歷豆漿	6.3	2.5	2	3	814	268
9	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	★鹽酥雞 X2 <small>雞肉(炸)</small>	紅絲敏豆 <small>敏豆、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	乳品	6.3	2.5	2	2.5	791	278
10	二	白米飯 <small>白米</small>	紅燒魚 <small>※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇(煮)</small>	蔬菜	和風甘藍湯 <small>高麗菜、蔬菜</small>		6.2	2.5	2	3	807	241
11	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	獅子頭 X1 <small>※獅子頭(含蛋)、蔬菜(煮)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 <small>小排、蔬菜</small>	水果	6.1	2.5	2	2.5	777	260
12	四	第一擔仔麵 <small>※麵條、豆芽</small>	鐵路豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	古早味肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(滷)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.5	770	242
13	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	和風咖哩雞 <small>雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small>	豚香鮮蔬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	鮮菇蔬菜 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	花生麥片甜湯 <small>※花生、※麥片</small>	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	253
16	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	油豆腐燉肉 <small>※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)</small>	玉筍彩蔬 <small>玉米筍、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	乳品	6	2.5	2	3	793	242
17	二	白米飯 <small>白米</small>	京醬豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>		6	2.5	2	3	793	241

本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源

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	魚及海產	肉類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	2次	5次	5次	12次	0次	2次	1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

