



110年10月學生營養午餐菜單

木柵國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀雜糧/份	大豆蛋黃/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/瓶
1	五	白米飯 白米	★醃揚炸雞排 X1 雞排(炸)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、豆干(煮)	乾煸豆段 敏豆(炒)	青菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排	6.3	2.5	2	2.7	800	315
4	一	芝麻飯 白米、芝麻	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	泰式豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	摩摩喳喳 西谷米、椰奶	6.5	2.5	2	2.8	819	321
5	二	白米飯 白米	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	鮮蔬豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	木須高麗 木耳、高麗菜(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	6.3	2.5	2	2.8	805	275
6	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	芽菜雞柳 豆芽菜、蔬菜、雞柳(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	6.3	2.5	2	2.7	800	313
7	四	義式肉醬 義大利麵 麵、絞肉、紅蘿蔔、蕃茄、玉米	香烤雞腿 X1 雞腿(烤)	★三角薯餅 X2 薯餅(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	257
8	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 豆包、木耳、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	235
12	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(煮)	★檸檬雞柳條 X2 雞柳條(炸)	三色鮮菇 香菇、蔬菜、蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜糖 山粉圓甜湯 山粉圓	6.2	2.5	2	2.9	802	304
13	三	有機白米飯 有機白米	香烤雞排 X1 雞排(油烤)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	262
14	四	日式沾麵 麵條、蔬菜	★日式脆皮豬排 X1 豬排(炸)	烤蝦捲 X1 蝦捲(烤)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.3	2.5	2	2.8	805	253
15	五	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	紅燒肉 豬肉、蔬菜(油)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	227
18	一	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★香酥雞塊 X2 雞塊(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	293
19	二	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	培香高麗菜 培根、高麗菜(炒)	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805	302
20	三	有機白米飯 有機白米	和風豬排 X1 豬排(油)	洋蔥雞肉 洋蔥、雞肉、蔬菜(炒)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	有機蔬菜	和風什錦湯 蔬菜、柴魚	6	2.5	2	2.7	779	261
21	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 魚排(炸)	彩蔬斑斕魚蛋 刈薯、蔬菜、魚蛋(煮)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	785	234
22	五	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(煮)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	315
25	一	義大利 奶香鮮菇麵 麵、蔬菜、鮮菇	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	青菜	米蘭蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.2	2.5	2	2.9	802	372
26	二	白米飯 白米	京醬肉絲 豬肉絲、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	蛋酥白菜 蛋、白菜、蔬菜(煮)	青菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	785	203
27	三	有機白米飯 有機白米	香濃起司雞 雞肉、蔬菜(煮)	花枝丸 X2 花枝丸(烤)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	京都豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	251
28	四	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	★脆皮魚塊 X3 魚塊(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	245
29	五	芝麻飯 白米、芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、豆干(煮)	關東佃煮 蘿蔔、玉米、甜不辣(煮)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.5	2.5	2	2.8	819	275

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，不適合適敏體質食用

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	豬	肉類	生鮮食材	調理食品	加工食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	9次	9次	20次	0次	3次	3次	9次	4次		