

苗栗縣立西湖國民中學第一週午餐菜單

110/09/01-110/09/03

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
月 日							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種 熱量：
月 日							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種 熱量：
9 月 1 日 星期 三	芝麻飯 黑芝麻	三杯雞丁 骨腿丁 薑片 九層塔	瓠瓜肉絲 瓠瓜 豬肉絲 紅蘿蔔 蝦皮	青花菜 冷凍青花菜 紅蘿蔔	綠豆湯 綠豆 二砂糖	豆漿	全穀雜糧類： 5.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種 2.7份 熱量： 917大卡
9 月 2 日 星期 四	胚芽飯 胚芽米	照燒肉片 豬肉片 洋蔥	碎脯炒蛋 洗選蛋 碎脯 紅蘿蔔 青蔥	燻冬瓜 冬瓜 薑絲	海芽排骨湯 海帶芽 龍骨丁 薑絲 青蔥	水果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.5份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種 2.4份 熱量： 730大卡
9 月 3 日 星期 五	薏仁飯 小薏仁	蠔油燻鴨 鴨丁 冬瓜 薑片	香芋肉末 豆干丁 冷凍芋丁 豬絞肉 紅蘿蔔	鐵板銀芽 豆芽菜 紅蘿蔔 黑胡椒醬	玉米濃湯 冷凍玉米粒 冷凍玉米醬 洗選蛋 洋蔥 玉米濃湯粉		全穀雜糧類： 6.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種 1.0份 熱量： 699大卡