

苗栗縣通霄鎮啟明國小午餐策略聯盟菜單(葷食)



營養師 陳季琳 (營養字第007000號)

本菜單含有甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆及其製品、魚類等過敏原，不適合對其過敏體質者食用

日期		菜單						附餐	營養分析	份數						熱量 (大卡)
										全穀雜糧	乳品	豆魚肉	蔬菜	水果	油脂堅果	
2/16 週五		白米飯	春川炒雞	鮮蔬炒蛋	結頭腐皮	時令蔬菜	綠豆地瓜湯	水果+乳品	國小	5.7份	0.1份	2.3份	2.0份		2.8份	711 大卡
		白米	骨髓丁.雞胸丁.大白菜.泡菜.起司絲.	豆芽菜.洋蔥.蛋.	結頭菜.紅蘿蔔.香菇.豆皮	青菜.薑絲	綠豆.地瓜		國中	6.2份	0.1份	2.5份	2.2份		2.8份	816 大卡
2/17 週六	高鈣日 401.1mg	五穀飯	◎無骨雞排	小魚豆干	冬瓜魚丸	時令蔬菜	海芽蛋花湯	果汁	國小	5.3份		3.1份	1.2份		2.8份	729 大卡
		白米.五穀米	無骨雞排	豆干片.小魚干.豆鼓	冬瓜.虱目魚丸.	青菜.薑絲.	海帶芽.蛋		國中	5.8份		3.4份	1.4份		2.8份	822 大卡
2/19 週一		白米飯	日式蘿蔔燒雞	五更腸旺	玉米三色	時令蔬菜	山藥排骨湯	乳品	國小	6.0份		2.6份	1.3份		3.3份	763 大卡
		白米	骨髓丁.雞胸丁.白蘿蔔.紅蘿蔔.	豆腐(板.麵腸.韭菜.絞肉).	玉米粒.小黃瓜.紅蘿蔔.	青菜.薑絲.	馬鈴薯.山藥.骨翰		國中	6.5份		2.8份	1.5份		3.3份	851 大卡
2/20 週二		糙米飯	茄汁肉醬	日式蒸蛋	鹹水花椰	時令蔬菜	冬瓜牛蒡湯	麻花捲+乳品	國小	5.4份		2.4份	1.9份		3.0份	688 大卡
		白米.糙米	絞肉.豆薯.洋蔥.番茄..	蛋.紅蘿蔔	青花菜.雞清肉.角蝶.	有機蔬菜.薑絲	冬瓜.牛蒡.紅蘿蔔		國中	5.9份		2.6份	2.1份		3.0份	791 大卡
2/21 週三	特餐日	沙茶羹麵	香滷腿排	◎花枝丸	香拌海根	時令蔬菜	沙茶羹湯	水果+乳品	國小	4.2份		3.4份	1.6份		3.3份	698 大卡
		白油麵	TS排	花枝丸	海帶根	青菜.薑絲	大白菜.筍絲.木耳絲.紅蘿蔔.蛋.		國中	4.7份		3.6份	1.8份		3.3份	793 大卡
2/22 週四	高鈣日 429.2mg	糙米飯	橙汁豬柳	大滷桶	鐵板銀芽	時令蔬菜	肉骨茶湯	豆漿	國小	5.3份		3.4份	1.8份		3.3份	772 大卡
		白米.糙米	肉柳.洋蔥.玉米粒.柳橙濃縮汁	黑干切9.烏蛋.	豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜.	青菜.薑絲	白蘿蔔.金針菇.紅蘿蔔		國中	5.6份		3.6份	2.0份		3.3份	858 大卡
2/23 週五	高鈣特色餐(雙主)	芝麻飯	三杯魚丁	◎香酥卡拉雞	蝦皮燕菁	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果	國小	4.9份		2.9份	1.4份		2.8份	689 大卡
		白米.芝麻	魚丁.油豆腐丁.洋蔥.九層塔	卡拉雞腿排.	結頭菜.紅蘿蔔.蝦皮.	青菜.薑絲	白木耳.蓮子.枸杞		國中	5.5份		3.3份	1.6份		2.8份	800 大卡
2/26 週一		白米飯	◎什錦蝦排	瓜仔肉燥	豆皮白菜	時令蔬菜	玉米濃湯	乳品	國小	5.7份		2.4份	2.0份		2.8份	706 大卡
		白米	蝦排	白蘿蔔.碎花瓜.絞肉	大白菜.豆皮.紅蘿蔔.乾木耳絲	青菜.薑絲	馬鈴薯.玉米粒.紅蘿蔔.洋蔥.蛋.		國中	6.0份		2.6份	2.2份		2.8份	796 大卡
2/27 週二		糙米飯	南瓜咖哩雞	海結燒肉	麻油高麗菜	時令蔬菜	酸菜油腐湯	奶酥麵包+乳品	國小	5.5份		2.3份	2.0份		2.9份	687 大卡
		白米.糙米	骨髓丁.雞胸丁.南瓜.紅蘿蔔	海帶結.豬肉角	高麗菜.乾木耳絲.金針菇.	有機蔬菜.薑絲	酸菜絲.油豆腐		國中	6.0份		2.5份	2.2份		2.9份	792 大卡
2/29 週四	高鈣日 423.1mg	糙米飯	醬爆骰子豬	客家小炒	樹子冬瓜	時令蔬菜	營養黃芽湯	果汁	國小	5.3份		3.4份	1.7份		2.8份	750 大卡
		白米.糙米	豬肉角.馬鈴薯.洋蔥	豆干片.芹菜.肉柳.乾魷魚.	冬瓜.樹子粒.	青菜.薑絲	黃豆芽.番茄.		國中	5.7份		3.6份	1.9份		2.8份	840 大卡

菜單組成(單位：g)及材料用量

日期							2月16日		2月17日	
	1月0日	個人量	1月0日	個人量	1月0日	個人量	白米飯	個人量	五穀飯	個人量
主食							白米	110	白米	110
									五穀米	5
								110		115
主菜							春川炒雞	個人量	◎無骨雞排	個人量
							骨髓丁	50	無骨雞排	1
							雞胸丁	32		
							大白菜	25		
							泡菜	9		
							起司絲	2		
								118		61
副菜1							鮮蔬炒蛋	個人量	小魚豆干	個人量
							豆芽菜	33	豆干片	54
							洋蔥	10	小魚干	0.7
							蛋	30	豆鼓	1
								88		55
副菜2							結頭腐皮	個人量	冬瓜魚丸	個人量
							結頭菜	80	冬瓜	84
							紅蘿蔔	4	虱目魚丸	9
							香菇	2		
							豆皮	2		
								88		93
青菜							時令蔬菜	個人量	時令蔬菜	個人量
							青菜	63	青菜	63
							薑絲	0.3	薑絲	0.3
							蒜碎	0.3	蒜碎	0.3
								63		63
湯							綠豆地瓜湯	個人量	海芽蛋花湯	個人量
							綠豆	15	海帶芽	1
							地瓜	6	蛋	5.5
								21		6
油							烹調用油		烹調用油	
附餐							水果+乳品		果汁	
							全穀雜糧類(份)	6.2	全穀雜糧類(份)	5.8
							乳品類(份)	0.1	乳品類(份)	0.0
							豆魚蛋肉類(份)	2.5	豆魚蛋肉類(份)	3.4
							蔬菜類(份)	2.2	蔬菜類(份)	1.4
							水果類(份)	0.0	水果類(份)	0.0
							油脂與堅果種子類(份)	2.8	油脂與堅果種子類(份)	2.8
									鈣(mg)	401.1
							熱量(大卡)	816.2	熱量(大卡)	822.5

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日	
主食	白米飯	個人量	糙米飯	個人量	沙茶羹麵	個人量	糙米飯	個人量	芝麻飯	個人量
	白米	110	白米	80	白油麵	141	白米	80	白米	110
			糙米	30			糙米	30	芝麻	0
				110		141		110		110
主菜	日式蘿蔔燒雞	個人量	茄汁肉醬	個人量	香滷腿排	個人量	橙汁豬柳	個人量	三杯魚丁	個人量
	骨髓丁	50	絞肉	50	TS排	1	肉柳	64	魚丁	72
	雞胸丁	32	豆薯	20			洋蔥	36	油豆腐丁	32
	白蘿蔔	30	洋蔥	11			玉米粒	9	洋蔥	9
	紅蘿蔔	4	番茄	5			柳橙濃縮汁		九層塔	1
		116		86		116		109		113
副菜1	五更腸旺	個人量	日式蒸蛋	個人量	◎花枝丸	個人量	大滷桶	個人量	◎香酥卡拉雞	個人量
	豆腐(板)	60	蛋	45	花枝丸	2	黑干切9	54	卡拉雞腿排	1
	麵腸	9	紅蘿蔔	4			烏蛋	11		
	韭菜	2								
	絞肉	6								
		77		48		30		65		51
副菜2	玉米三色	個人量	鹹水花椰	個人量	香拌海根	個人量	鐵板銀芽	個人量	蝦皮蕪菁	個人量
	玉米粒	45	青花菜	86	海帶根	66.5	豆芽菜	60	結頭菜	81
	小黃瓜	21	雞清肉	6			紅蘿蔔	4	紅蘿蔔	4
	紅蘿蔔	5	角螺	2			韭菜	4	蝦皮	0.2
		71		93		67		68		
青菜	時令蔬菜	個人量								
	青菜	63	有機蔬菜	70	青菜	63	青菜	63	青菜	63
	薑絲	0.3								
	蒜碎	0.3								
		63		71		63		63		63
湯	山藥排骨湯	個人量	冬瓜牛蒡湯	個人量	沙茶羹湯	個人量	肉骨茶湯	個人量	銀耳蓮子湯	個人量
	馬鈴薯	39	冬瓜	30	大白菜	36	白蘿蔔	36	白木耳	2
	山藥	6	牛蒡	15	筍絲	14	金針菇	6	蓮子	1
	骨輪	5	紅蘿蔔	4	木耳絲	0	紅蘿蔔	4	枸杞	
					紅蘿蔔	4				
				蛋	6					
					60		45		3	
烹調油	烹調用油									
附餐	乳品		麻花捲+乳品		水果+乳品		豆漿		水果	
	全穀雜糧類(份)	6.5	全穀雜糧類(份)	5.9	全穀雜糧類(份)	4.7	全穀雜糧類(份)	5.6	全穀雜糧類(份)	5.5
	乳品類(份)	0.0								
	豆魚蛋肉類(份)	2.8	豆魚蛋肉類(份)	2.6	豆魚蛋肉類(份)	3.6	豆魚蛋肉類(份)	3.6	豆魚蛋肉類(份)	3.3
	蔬菜類(份)	1.5	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	1.8	蔬菜類(份)	2.0	蔬菜類(份)	1.6
	水果類(份)	0.0								
	油脂與堅米種子類(份)	3.3	油脂與堅米種子類(份)	3.0	油脂與堅米種子類(份)	3.3	油脂與堅米種子類(份)	3.3	油脂與堅米種子類(份)	2.8
	鈣(mg)						鈣(mg)	429.2		
	熱量(大卡)	851.3	熱量(大卡)	791.2	熱量(大卡)	792.8	熱量(大卡)	858.1	熱量(大卡)	800.5

