

承富

明倫國中



營養師陳桂紅

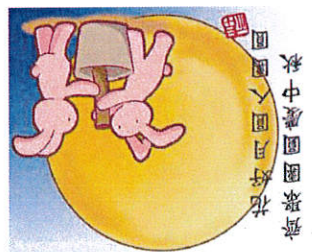
營養字第002190號

電話：04-8831965 # 218.202
地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號
飯菜不足或有任何問題請洽服務人員

日期	菜色	熱量	脂肪	蛋白質	糖類	纖維	鈣	磷	鐵	鈉	鉀
8/30(五)	香Q米飯 香雞排 洋蔥肉絲 茄汁金雕卷 季節青菜 小丸子湯	84.4	26.4	86.4	29.2	127.5	26.4	29.2	127.5	26.4	29.2
9/6(五)	香Q米飯 日式豬排 滷味 雞塊*2 季節青菜 菜頭湯	84.8	26.0	84.8	28.0	124.2	26.0	28.0	124.2	26.0	28.0
9/12(一)	香Q米飯 紅燒什錦豆輪 玉米炒蛋 蚵仔煎 青菜+烤薯餅 波霸紅茶	84.3	26.1	84.3	29.1	123.0	26.1	29.1	123.0	26.1	29.1
9/13(五)	香Q米飯 脆皮雞排 紅燒豬腩 港式燒賣 季節青菜 紅豆湯	86.6	26.4	86.6	29.3	126.7	26.4	29.3	126.7	26.4	29.3
9/16(一)	香Q米飯 蜜汁豆包 咖哩四色 芋泥包 青菜+地瓜球 海芽蛋花湯	83.6	25.6	83.6	27.6	124.0	25.6	27.6	124.0	25.6	27.6
9/17(二)	香Q米飯 蒜泥白肉 絞肉油腐丁 溫州大扁食 季節青菜 菜頭湯	85.6	26.0	85.6	32.5	123.4	26.0	32.5	123.4	26.0	32.5
9/18(三)	台式炒飯 雞腿堡 關東煮 高筒包 季節青菜 仙草蜜	86.3	26.5	86.3	28.3	129.4	26.5	28.3	129.4	26.5	28.3
9/19(四)	香Q米飯 鹽酥雞 洋蔥肉絲 蒸肉丸子 冬瓜湯	86.4	25.1	86.4	32.6	127.0	25.1	32.6	127.0	25.1	32.6
9/20(五)	香Q米飯 三杯素腸 蕃茄蛋 洋芋脆薯 青菜+黑珍珠丸 味噌湯	84.7	26.2	84.7	27.6	125.3	26.2	27.6	125.3	26.2	27.6
9/23(一)	香Q米飯 香根百頁 洋蔥蛋 小牛角 青菜+玉米奶酥 麵線糊湯	84.2	26.0	84.2	29.2	123.0	26.0	29.2	123.0	26.0	29.2
9/24(二)	香Q米飯 韓式雞排 紅燒肉 竹筍羹 季節青菜 酸菜豬血湯	86.4	27.0	86.4	29.5	125.1	27.0	29.5	125.1	27.0	29.5
9/25(三)	什錦炒麵 日式豬排 水煎餃 豆干 季節青菜 檸檬山粉圓	87.0	29.0	87.0	28.0	123.5	29.0	28.0	123.5	29.0	28.0
9/26(四)	香Q米飯 蒜泥白肉 肉燥油豆腐 珍味肉羹 季節青菜 玉米蛋花湯	84.0	25.0	84.0	26.3	128.2	25.0	26.3	128.2	25.0	26.3
9/27(五)	香Q米飯 無骨雞排 玉米四色 清蒸肉餅 季節青菜 仙草蜜	84.9	23.5	84.9	29.4	130.2	23.5	29.4	130.2	23.5	29.4
9/14(六)補課	香Q米飯 黑胡椒肉排 麥克雞塊 麻婆豆腐 季節青菜 菜頭湯	82.4	24.3	82.4	25.4	126.0	24.3	25.4	126.0	24.3	25.4



歡迎踴躍訂購!!



小寶



明倫國中

8/30(五)	香Q米飯	子早味肉排	日式咖喱	麥克雞塊	田園鮮蔬	冬瓜排骨湯
9/2(一)	香Q米飯	咖哩素豬蹄	佛跳牆	獨家醬汁雞肉捲	黑糖饅頭	黑糖饅頭
9/9(一)	香Q米飯	香菇麵筋	金黃雙拼	合時同仁蝦捲	番茄炒蛋	田園鮮蔬
9/16(一)	香Q米飯	羅漢齋素雞	蔥花菜脯蛋	黑胡椒豬排	黑胡椒豬排	黑胡椒豬排
9/23(一)	香Q米飯	紅燒燒雞	椒鹽QQ蛋	蔥烤香腸	玉米火腿蛋	玉米火腿蛋
9/24(二)	香Q米飯	蔥燒豬排	南洋咖哩肉羹	鐵板豆腐	鮮炒甜蔬	鮮炒甜蔬
9/25(三)	香Q米飯	卡啦雞排	香燒茄魚	家常蒸餃	鮮炒甜蔬	鮮炒甜蔬
9/26(四)	香Q米飯	大西洋鮮嫩魚排	五更腸旺燒肉	梅香地瓜條	老農鮮蔬	老農鮮蔬
9/27(五)	香Q米飯	和風照燒翅腿	五更腸旺燒肉	梅香地瓜條	老農鮮蔬	老農鮮蔬
9/28(六)	香Q米飯	和風照燒翅腿	五更腸旺燒肉	梅香地瓜條	老農鮮蔬	老農鮮蔬
9/29(日)	香Q米飯	和風照燒翅腿	五更腸旺燒肉	梅香地瓜條	老農鮮蔬	老農鮮蔬
9/30(一)	香Q米飯	和風照燒翅腿	五更腸旺燒肉	梅香地瓜條	老農鮮蔬	老農鮮蔬

歡迎大家踴躍訂購，我們將以最真誠的心為大眾服務。

P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

電子信箱: yushun8283909@yahoo.com.tw

承富

電話：04-8831965 # 218.202

地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號
 飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

明倫國中

營養師：陳桂紅
 營養字第：002190號



日期	菜色	日期	菜色	日期	菜色	日期	菜色
10/1(一)	香Q米飯 家常豆腐 螞蟻上樹 米腸	10/1(一)	香Q米飯 義式雞米花 絞肉豆輪 海帶燻蛋 菜頭湯/仙草蜜	10/1(一)	香Q米飯 佛跳牆 洋芋薯條 醬燒豆包	10/1(一)	香Q米飯 蔥花蛋 地瓜雙拼 什錦百頁片
10/2(二)	香Q米飯 炸雞腿 咖哩洋芋 三色蛋	10/1(二)	香Q米飯 榨菜肉絲湯/山粉圓 桂冠雲吞 義式雞米花 榨菜肉絲湯/山粉圓	10/2(二)	香Q米飯 鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮	10/2(二)	香Q米飯 蒜泥白肉 麥克雞塊 珍菇肉羹
10/3(三)	台式炒麵 起司豬排 台式香腸 芋泥包	10/1(三)	火腿炒飯 雞腿酥 獅子頭 中華蔥油派 金針菇蛋花湯/綠奶茶	10/2(三)	台式炒飯 香雞排 五香滷貢丸 熟狗棒	10/2(三)	家傳炒麵 雞腿堡 關東煮 醬燒肉包
10/4(四)	香Q米飯 塔香雞 洋蔥炒蛋 花枝酥	10/1(四)	香Q米飯 阿騰師肉排 滷味 玉米滑蛋 青菜*健康美	10/1(四)	香Q米飯 炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雞卷	10/2(四)	香Q米飯 咖哩肉丁 卡啦翅小腿 美味小炒
10/11(五)	香Q米飯 塔香雞 洋蔥炒蛋 花枝酥	10/1(五)	香Q米飯 阿騰師肉排 滷味 玉米滑蛋 青菜*健康美	10/1(五)	香Q米飯 富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲	10/2(五)	香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子 培根玉米 青菜+春卷
10/18(五)	香Q米飯 富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲	10/1(八)	香Q米飯 富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲	10/1(八)	香Q米飯 富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲	10/2(八)	香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子 培根玉米 青菜+春卷
10/25(五)	香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子 培根玉米	10/1(九)	香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子 培根玉米	10/1(九)	香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子 培根玉米	10/2(九)	香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子 培根玉米
10/22(二)	香Q米飯 紫菜湯/梅子綠茶 青菜*花枝丸	10/1(十)	香Q米飯 紫菜湯/梅子綠茶 青菜*花枝丸	10/1(十)	香Q米飯 紫菜湯/梅子綠茶 青菜*花枝丸	10/2(十)	香Q米飯 紫菜湯/梅子綠茶 青菜*花枝丸
10/23(三)	香Q米飯 榨菜肉絲湯/仙草奶茶 青菜*薯條	10/1(十一)	香Q米飯 榨菜肉絲湯/仙草奶茶 青菜*薯條	10/1(十一)	香Q米飯 榨菜肉絲湯/仙草奶茶 青菜*薯條	10/2(十一)	香Q米飯 榨菜肉絲湯/仙草奶茶 青菜*薯條
10/24(四)	香Q米飯 菜頭湯/山粉圓 青菜+健康美	10/1(十二)	香Q米飯 菜頭湯/山粉圓 青菜+健康美	10/1(十二)	香Q米飯 菜頭湯/山粉圓 青菜+健康美	10/2(十二)	香Q米飯 菜頭湯/山粉圓 青菜+健康美
10/26(六)	香Q米飯 海芽豆腐湯/綠茶QQ	10/1(十三)	香Q米飯 海芽豆腐湯/綠茶QQ	10/1(十三)	香Q米飯 海芽豆腐湯/綠茶QQ	10/2(十三)	香Q米飯 海芽豆腐湯/綠茶QQ



家亭

明倫國中

日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析
9/30 (一)	香Q白飯 佛跳牆 黑胡椒通心麵 地瓜條 季節蔬菜 紫菜蛋花湯	醃類: 134g; 蛋白質: 30g 脂肪: 23g; 熱量: 863Kcal	10/1 (二)	香Q白飯 鐵路排骨 蝦仁炒蛋 媽蟻上樹 烤三角薯餅 玉米濃湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833Kcal	10/7 (一)	香Q白飯 香Q白飯 蜜汁雞腿 番茄炒蛋 波浪薯條 冬瓜湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833Kcal
10/1 (二)	肉醬義大利麵 椒鹽雞翅 家常豆腐 花生沙茶米血 綠豆番薯湯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal	10/2 (三)	炸醬麵 鹹酥雞 關東煮 煎蘿蔔糕 季節蔬菜 仙草凍	醃類: 132g; 蛋白質: 22g 脂肪: 22g; 熱量: 842Kcal	10/10 (四)	國慶日 紅糟肉 茶碗蒸 培根豆乾 翠綠鮮蔬 菜頭湯	醃類: 134g; 蛋白質: 30g 脂肪: 23g; 熱量: 863Kcal
10/3 (四)	五穀飯 脆皮烤鴨 滷味 椒鹽甜不辣 美味蔬菜 酸辣湯	醃類: 134g; 蛋白質: 30g 脂肪: 23g; 熱量: 863Kcal	10/9 (三)	香Q白飯 培根蛋炒飯 夜市大雞排(炸) 茄汁熱狗 上海湯包 波霸紅茶	醃類: 132g; 蛋白質: 22g 脂肪: 22g; 熱量: 842Kcal	10/10 (四)	香Q白飯 照燒豬排 泡菜什錦 海苔烤脆薯 美味蔬菜 麵線糊	醃類: 132g; 蛋白質: 22g 脂肪: 23g; 熱量: 859Kcal
10/4 (五)	香Q白飯 醬汁肉片 泡菜什錦 麥克雞塊 鮮炒時蔬 味噌海芽湯	醃類: 109g; 蛋白質: 30g 脂肪: 18g; 熱量: 757Kcal	10/11 (五)	香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 124g; 蛋白質: 26g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal	10/17 (四)	香Q白飯 五穀飯 照燒豬排 泡菜什錦 脆薯 脆薯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂肪: 23g; 熱量: 859Kcal
10/1 (二)	香Q白飯 鐵路排骨 媽蟻上樹 烤三角薯餅 玉米濃湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833Kcal	10/2 (二)	香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal	10/24 (四)	香Q白飯 五穀飯 肉燥油豆腐 肉燥油豆腐 洋蔥豬柳 小黃瓜香腸 季節蔬菜 味噌豆腐湯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 856Kcal
10/1 (二)	香Q白飯 鐵路排骨 媽蟻上樹 烤三角薯餅 玉米濃湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833Kcal	10/2 (二)	香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal	10/25 (五)	香Q白飯 五穀飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal
10/1 (二)	香Q白飯 鐵路排骨 媽蟻上樹 烤三角薯餅 玉米濃湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833Kcal	10/2 (二)	香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal	10/31 (四)	香Q白飯 五穀飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂肪: 22g; 熱量: 842Kcal
10/1 (二)	香Q白飯 鐵路排骨 媽蟻上樹 烤三角薯餅 玉米濃湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833Kcal	10/2 (二)	香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal	10/31 (四)	香Q白飯 五穀飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂肪: 22g; 熱量: 842Kcal
10/1 (二)	香Q白飯 鐵路排骨 媽蟻上樹 烤三角薯餅 玉米濃湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833Kcal	10/2 (二)	香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843Kcal	10/31 (四)	香Q白飯 五穀飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯 香Q白飯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂肪: 22g; 熱量: 842Kcal

營養師: 黃毓晴

專線: 04-8221261

明倫國中

承富

電話：04-8831965 # 218.202
地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

營養師：陳桂妃
營養字第：002190號

日期	菜色	日期	菜色	日期	菜色	日期	菜色		
10/28(一)	香Q米飯 紅燒豆輪 玉米可樂餅 洋蔥炒蛋 青菜+鹹奶油餐包	10/29(二)	香Q米飯 黑胡椒豬柳 美味魚片 咖哩雞丁 芝麻球/青菜 粉絲湯+綠豆湯	10/30(三)	台式炒飯 雞米花 韓式泡菜鍋 紅豆麵包 青菜+熱狗棒 珍珠奶茶*味噌湯	10/31(四)	香Q米飯 香酥肉排 麻婆豆腐 清蒸燒賣 青菜+地瓜QQ 菜頭湯+百香綠茶		
11/4(一)	香Q米飯 麻婆豆腐 大薯餅 蔥花蛋 青菜*手工披薩 奶茶*竹筍湯	11/5(二)	香Q米飯 蒜泥白肉 肉燥豆腐 香烤雞肉堡 青菜+地瓜球 冬瓜湯+山粉圓	11/6(三)	義大利麵 炸雞腿 雙拼珍珠腸 糯米腸 季節青菜 綠奶茶/味噌湯	11/7(四)	香Q米飯 富貴海鮮卷 咖哩肉丁 芹香甜不辣 青菜+鍋貼 紫菜湯/梅子綠	11/8(五)	香Q米飯 脆皮烤鴨 黑胡椒燻肉 雞塊*2 青菜+阿給棒 珍珠奶茶/菜頭湯
11/11(一)	香Q米飯 蜜汁豆包 玉米可樂餅 鴿蛋豆腐 青菜+奶香麵包 綠奶茶/玉米濃湯	11/12(二)	香Q米飯 鹽酥雞米花 茶碗蒸 八寶肉醬 青菜+飄香果 紫菜湯/波霸紅茶	11/13(三)	台式炒飯 炸豬排 花生夾心麵包 水煎餃 青菜+紅豆棗 百香綠茶/冬瓜湯	11/14(四)	香Q米飯 鹹豬肉 卡啦翅腿 洋芋四色 青菜+茶凍 筍絲湯/綠豆湯	11/15(五)	香Q米飯 脆皮雞腿 蒸肉丸子 吻魚花椰 青菜+麻糬芋丸 奶茶/金針肉絲湯
11/18(一)	香Q米飯 蒜茸醬豆腐 香烤薯條 菜脯蛋 青菜+披薩 珍珠奶茶/麵線糊湯	11/19(二)	香Q米飯 黑胡椒肉 咖哩魚蛋 香烤花枝丁 青菜+芝麻球 紫菜蛋花湯+山粉圓	11/20(三)	炸醬麵 卡啦雞腿堡 五香鵝蛋*3 椰子麵包 青菜+黑米糕卷 奶茶+菜頭湯	11/21(四)	香Q米飯 炸雞腿 泰式拋打肉燥 沙茶黑輪 青菜+蛋塔 酸辣湯/梅子綠	11/22(五)	香Q米飯 菲力雞排 小黃瓜香腸 白菜針菇 青菜+健康美 紅豆湯*玉米蛋花湯



正真心

明倫國中

日期	菜色	營養成分	日期	菜色	營養成分	日期	菜色	營養成分
11/25(一)	香0白飯 酥炸素雞 花生麵筋 花生醬 香烤薯餅 海帶玉米湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類	11/26(二)	油飯 香滷排骨 咖哩羊芋 小黃瓜混炒 筍片豆皮湯	23 脂肪 110 熱量 24 醣類	11/27(三)	香0白飯 香滷排骨 客家小炒 豉汁蒸排骨 豬肉餛飩	23 脂肪 112 熱量 26 醣類
12/2(一)	香0白飯 紅燒油豆腐 玉米炒蛋 蘿蔔糕 芋香四喜 黑胡椒豬柳	23 脂肪 108 熱量 24 醣類	12/3(二)	香0白飯 肉醬義大利麵 酥炸雞腿 鮮菇燴炒 鍋貼雙拼	23 脂肪 110 熱量 24 醣類	12/4(三)	香0白飯 香烤翅腿 紅燒燻肉 玉米三色 燻菜肉絲湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類
12/9(一)	香0白飯 三杯杏鮑菇 奶皇包 奶皇包 卡滋雙薯 菜頭湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類	12/10(二)	香0白飯 高麗菜飯 鹽酥雞丁 客家小炒 豬肉餛飩	23 脂肪 110 熱量 24 醣類	12/11(三)	香0白飯 香0白飯 香烤翅腿 玉米三色 燻菜肉絲湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類
12/16(一)	香0白飯 泡菜豆腐鍋 地瓜條 越南寬河粉 季節青菜	23 脂肪 108 熱量 24 醣類	12/17(二)	香0白飯 紅燒豬腳 竹筍炒魷魚 韭菜甜不辣 玉米大骨湯	23 脂肪 110 熱量 24 醣類	12/18(三)	香0白飯 醬汁拌麵 卡拉雞腿排 五香滷蛋 彈牙肉圓	23 脂肪 109 熱量 24 醣類
12/20(五)	香0白飯 季節青菜 金雞白粥 南洋咖哩 柴魚肉羹湯	26 脂肪 110 熱量 25 醣類	12/19(四)	香0白飯 香0白飯 香烤翅腿 玉米三色 燻菜肉絲湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類	12/20(五)	香0白飯 香0白飯 香烤翅腿 玉米三色 燻菜肉絲湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類
12/29(五)	香0白飯 芝麻豬排 泡菜蔬菜鍋 銀芽肉絲 季節青菜 蛋花紫菜湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類	12/5(四)	香0白飯 冬瓜燻鴨 蒜蓉豆腐 起司肉腸 燒仙草	23 脂肪 109 熱量 24 醣類	12/6(五)	香0白飯 鐵路排骨 松坂泡菜鍋 炒海茸 海芽味噌湯	23 脂肪 109 熱量 24 醣類

營養師張虹美

營養師：張虹美

歡迎同學踴躍訂購

衛管：鄭憶雯 食品技師：陳秀玉 營養師：王俞婷 電話：8283909
 飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員！

日期	星期	菜名	白飯	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
11月25日	星期一	白飯+奶昔包	白米	27	30	115	823
		咖哩烏蛋	白米	27	30	115	823
		照燒排骨(滷)	白飯	27	30	115	823
		京醬肉絲(炒)	白飯	27	30	115	823
		芹菜、素腰花	白飯	27	30	115	823
		油豆腐(滷)	白飯	27	30	115	823
		五香滷蛋	白飯	27	30	115	823
		蒸餃/桂冠金雞捲	白飯	27	30	115	823
		鮮炒甜蔬(炒)	白飯	27	30	115	823
		菜頭、玉米、海帶	白飯	27	30	115	823
		鮮炒甜蔬(炒)	白飯	27	30	115	823
		菜頭、丸子	白飯	27	30	115	823
		新鮮蔬菜	白飯	27	30	115	823
		茄片貢丸湯+甜湯	白飯	27	30	115	823
		老農鮮蔬(炒)	白飯	27	30	115	823
		冬瓜、薑絲	白飯	27	30	115	823
		大白菜炒三絲	白飯	27	30	115	823
		玉米、筍絲	白飯	27	30	115	823
		臭臭鍋(炒)	白飯	27	30	115	823
		豬肉、時蔬	白飯	27	30	115	823
		照燒雞翅(烤)	白飯	27	30	115	823
		雞腿	白飯	27	30	115	823
11月26日	星期二	什錦肉絲麵	白米	27	30	116	820
		黃金雞排(炸)	白米	27	30	116	820
		紅燒豬蹄(滷)	白飯	27	30	116	820
		鮮魚排(炸)	白飯	27	30	116	820
		南瓜、麵粉	白飯	27	30	116	820
		烤南瓜盒子	白飯	27	30	116	820
		菜肉、木耳、豬肉	白飯	27	30	116	820
		京醬肉絲(炒)	白飯	27	30	116	820
		筍絲、木耳、豬肉	白飯	27	30	116	820
		五香滷蛋	白飯	27	30	116	820
		雞蛋	白飯	27	30	116	820
		蒸餃/桂冠金雞捲	白飯	27	30	116	820
		鮮炒甜蔬(炒)	白飯	27	30	116	820
		菜頭、丸子	白飯	27	30	116	820
		新鮮蔬菜	白飯	27	30	116	820
		茄片貢丸湯+甜湯	白飯	27	30	116	820
		老農鮮蔬(炒)	白飯	27	30	116	820
		冬瓜、薑絲	白飯	27	30	116	820
		大白菜炒三絲	白飯	27	30	116	820
		玉米、筍絲	白飯	27	30	116	820
		臭臭鍋(炒)	白飯	27	30	116	820
		豬肉、時蔬	白飯	27	30	116	820
		照燒雞翅(烤)	白飯	27	30	116	820
		雞腿	白飯	27	30	116	820
11月27日	星期三	什錦肉絲麵	白米	26	26	114	805
		黃金雞排(炸)	白米	26	26	114	805
		紅燒豬蹄(滷)	白飯	26	26	114	805
		鮮魚排(炸)	白飯	26	26	114	805
		南瓜、麵粉	白飯	26	26	114	805
		烤南瓜盒子	白飯	26	26	114	805
		菜肉、木耳、豬肉	白飯	26	26	114	805
		京醬肉絲(炒)	白飯	26	26	114	805
		筍絲、木耳、豬肉	白飯	26	26	114	805
		五香滷蛋	白飯	26	26	114	805
		雞蛋	白飯	26	26	114	805
		蒸餃/桂冠金雞捲	白飯	26	26	114	805
		鮮炒甜蔬(炒)	白飯	26	26	114	805
		菜頭、丸子	白飯	26	26	114	805
		新鮮蔬菜	白飯	26	26	114	805
		茄片貢丸湯+甜湯	白飯	26	26	114	805
		老農鮮蔬(炒)	白飯	26	26	114	805
		冬瓜、薑絲	白飯	26	26	114	805
		大白菜炒三絲	白飯	26	26	114	805
		玉米、筍絲	白飯	26	26	114	805
		臭臭鍋(炒)	白飯	26	26	114	805
		豬肉、時蔬	白飯	26	26	114	805
		照燒雞翅(烤)	白飯	26	26	114	805
		雞腿	白飯	26	26	114	805
11月28日	星期四	什錦肉絲麵	白米	26	26	115	805
		黃金雞排(炸)	白米	26	26	115	805
		紅燒豬蹄(滷)	白飯	26	26	115	805
		鮮魚排(炸)	白飯	26	26	115	805
		南瓜、麵粉	白飯	26	26	115	805
		烤南瓜盒子	白飯	26	26	115	805
		菜肉、木耳、豬肉	白飯	26	26	115	805
		京醬肉絲(炒)	白飯	26	26	115	805
		筍絲、木耳、豬肉	白飯	26	26	115	805
		五香滷蛋	白飯	26	26	115	805
		雞蛋	白飯	26	26	115	805
		蒸餃/桂冠金雞捲	白飯	26	26	115	805
		鮮炒甜蔬(炒)	白飯	26	26	115	805
		菜頭、丸子	白飯	26	26	115	805
		新鮮蔬菜	白飯	26	26	115	805
		茄片貢丸湯+甜湯	白飯	26	26	115	805
		老農鮮蔬(炒)	白飯	26	26	115	805
		冬瓜、薑絲	白飯	26	26	115	805
		大白菜炒三絲	白飯	26	26	115	805
		玉米、筍絲	白飯	26	26	115	805
		臭臭鍋(炒)	白飯	26	26	115	805
		豬肉、時蔬	白飯	26	26	115	805
		照燒雞翅(烤)	白飯	26	26	115	805
		雞腿	白飯	26	26	115	805
11月29日	星期五	什錦肉絲麵	白米	26	26	115	806
		黃金雞排(炸)	白米	26	26	115	806
		紅燒豬蹄(滷)	白飯	26	26	115	806
		鮮魚排(炸)	白飯	26	26	115	806
		南瓜、麵粉	白飯	26	26	115	806
		烤南瓜盒子	白飯	26	26	115	806
		菜肉、木耳、豬肉	白飯	26	26	115	806
		京醬肉絲(炒)	白飯	26	26	115	806
		筍絲、木耳、豬肉	白飯	26	26	115	806
		五香滷蛋	白飯	26	26	115	806
		雞蛋	白飯	26	26	115	806
		蒸餃/桂冠金雞捲	白飯	26	26	115	806
		鮮炒甜蔬(炒)	白飯	26	26	115	806
		菜頭、丸子	白飯	26	26	115	806
		新鮮蔬菜	白飯	26	26	115	806
		茄片貢丸湯+甜湯	白飯	26	26	115	806
		老農鮮蔬(炒)	白飯	26	26	115	806
		冬瓜、薑絲	白飯	26	26	115	806
		大白菜炒三絲	白飯	26	26	115	806
		玉米、筍絲	白飯	26	26	115	806
		臭臭鍋(炒)	白飯	26	26	115	806
		豬肉、時蔬	白飯	26	26	115	806
		照燒雞翅(烤)	白飯	26	26	115	806
		雞腿	白飯	26	26	115	806
12月2日	星期一	白飯+銀絲卷	白米	27	28	116	823
		養生開東茶(燙)	白米	27	28	116	823
		當歸、玉米段、白蘿蔔	白米	27	28	116	823
		紅燒豬蹄(滷)	白飯	27	28	116	823
		豬肉、紅蘿蔔	白飯	27	28	116	823
		墨西哥雞排(炸)	白飯	27	28	116	823
		雞肉	白飯	27	28	116	823
		日式壽司	白飯	27	28	116	823
		米飯、海苔	白飯	27	28	116	823
		甄品豬肉卷	白飯	27	28	116	823
		雞肉	白飯	27	28	116	823
		冬瓜燒鴨(滷)	白飯	27	28	116	823
		雞肉	白飯	27	28	116	823
		彩繪蒸蛋	白飯	27	28	116	823
		豆芽菜、時蔬	白飯	27	28	116	823
		南洋咖哩什錦	白飯	27	28	116	823
		馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩	白飯	27	28	116	823
		美味青菜	白飯	27	28	116	823
		黃瓜	白飯	27	28	116	823
		三絲湯+甜湯	白飯	27	28	116	823
		筍絲、紅蘿蔔絲	白飯	27	28	116	823
		黃瓜什錦湯+甜湯	白飯	27	28	116	823
		紫菜、蛋	白飯	27	28	116	823
		高纖蔬菜	白飯	27	28	116	823
		青菜	白飯	27	28	116	823
		玉米濃湯+甜湯	白飯	27	28	116	823
		玉米、雞蛋	白飯	27	28	116	823
		蔥明蛋(炒)	白飯	27	28	116	823
		蔥、雞蛋	白飯	27	28	116	823
		翅小雞(烤)	白飯	27	28	116	823
		雞肉	白飯	27	28	116	823
		銀芽炒麵(炒)	白飯	27	28	116	823
		豆芽菜、時蔬	白飯	27	28	116	823
		脆炒蔬菜	白飯	27	28	116	823
		青菜	白飯	27	28	116	823
		菜頭湯+甜湯	白飯	27	28	116	823
		菜頭、味增	白飯	27	28	116	823
		美味青菜	白飯	27	28	116	823
		青菜	白飯	27	28	116	823
		紫菜蛋花湯+甜湯	白飯	27	28	116	823
		紫菜、雞蛋	白飯	27	28	116	823
12月9日	星期一	白飯+布丁饅頭	白米	28	29	116	820
		泡菜豆腐(炒)	白飯	28	29	116	820
		百頁	白飯	28	29	116	820
		洋蔥豬柳(炒)	白飯	28	29	116	820
		洋蔥、豬肉	白飯	28	29	116	820
		豪大雞排(炸)	白飯	28	29	116	820
		雞肉	白飯	28	29	116	820
		綠香豬排(烤)	白飯	28	29	116	820
		豬肉	白飯	28	29	116	820
		柳葉魚(烤)	白飯	28	29	116	820
		豬肉、麵粉	白飯	28	29	116	820
		芋香四喜(炒)	白飯	28	29	116	820
		芋頭、玉米	白飯	28	29	116	820
		煎海苔蛋	白飯	28	29	116	820
</							



家嘉

明倫國中

日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析
11/25 (一) 食材	地瓜飯 滷蛋 玉米可樂餅 蒜香蔬菜 筍絲湯	醃類：131g；蛋白質：30g 脂肪：21g；熱量：833Kcal	11/26 (二) 食材	香Q白飯 蜜汁雞腿 泡菜什錦 三杯黑輪(半) 椒鹽甜不辣 菜頭湯	醃類：134g；蛋白質：31g 脂肪：23g；熱量：859Kcal	11/27 (三) 食材	肉醬義大利麵 起士烤豬排 椒鹽甜不辣 茄汁熱狗 燒仙草	醃類：132g；蛋白質：22g 脂肪：22g；熱量：842Kcal
11/28 (四) 食材	香Q白飯 鐵板豬排 柴魚豆腐燒(半) 雙色花椰 手工肉丸子 味噌豆腐湯	醃類：132g；蛋白質：31g 脂肪：23g；熱量：859Kcal	12/1 (一) 食材	香Q白飯 蜜汁雞腿 泡菜什錦 雙菇混炒 洋蔥豬柳 紫菜蛋花湯	醃類：132g；蛋白質：22g 脂肪：22g；熱量：842Kcal	12/2 (二) 食材	香Q白飯 肉醬義大利麵 起士豬排 筍乾朴菜 土魷魚羹 綠豆番薯湯	醃類：132g；蛋白質：22g 脂肪：22g；熱量：842Kcal
12/3 (三) 食材	香Q白飯 椒鹽雞翅 雙色花椰 雙色花椰 雙色花椰 雙色花椰	醃類：132g；蛋白質：22g 脂肪：22g；熱量：842Kcal	12/4 (四) 食材	香Q白飯 蒜泥白肉 咖哩雞 柳葉魚 美味蔬菜 什錦粉絲湯	醃類：132g；蛋白質：22g 脂肪：22g；熱量：842Kcal	12/5 (五) 食材	香Q白飯 鐵板豬排 柴魚豆腐燒(半) 雙色花椰 手工肉丸子 味噌豆腐湯	醃類：132g；蛋白質：22g 脂肪：22g；熱量：842Kcal
12/6 (六) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：134g；蛋白質：30g 脂肪：23g；熱量：863Kcal	12/7 (日) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：134g；蛋白質：30g 脂肪：23g；熱量：863Kcal	12/8 (一) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal
12/9 (二) 食材	香Q白飯 蜜汁雞腿 泡菜什錦 雙菇混炒 洋蔥豬柳 紫菜蛋花湯	醃類：131g；蛋白質：30g 脂肪：21g；熱量：833Kcal	12/10 (三) 食材	香Q白飯 蒜泥白肉 咖哩雞 柳葉魚 美味蔬菜 什錦粉絲湯	醃類：125g；蛋白質：25g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/11 (四) 食材	香Q白飯 椒鹽雞翅 雙色花椰 雙色花椰 雙色花椰 雙色花椰	醃類：125g；蛋白質：25g 脂肪：27g；熱量：843Kcal
12/12 (五) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/13 (六) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/14 (日) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal
12/15 (一) 食材	香Q白飯 蜜汁雞腿 泡菜什錦 雙菇混炒 洋蔥豬柳 紫菜蛋花湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/16 (二) 食材	香Q白飯 蒜泥白肉 咖哩雞 柳葉魚 美味蔬菜 什錦粉絲湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/17 (三) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal
12/18 (四) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/19 (五) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/20 (六) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal
12/21 (日) 食材	香Q白飯 蜜汁雞腿 泡菜什錦 雙菇混炒 洋蔥豬柳 紫菜蛋花湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/22 (一) 食材	香Q白飯 蒜泥白肉 咖哩雞 柳葉魚 美味蔬菜 什錦粉絲湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/23 (二) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal
12/24 (三) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/25 (四) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/26 (五) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal
12/27 (六) 食材	香Q白飯 蜜汁雞腿 泡菜什錦 雙菇混炒 洋蔥豬柳 紫菜蛋花湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/28 (日) 食材	香Q白飯 蒜泥白肉 咖哩雞 柳葉魚 美味蔬菜 什錦粉絲湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/29 (一) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal
12/30 (二) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	12/31 (三) 食材	香Q白飯 蜜汁雞塊 三杯黑輪(半) 花生麵筋 花生麵筋 羅蔔凸皮湯	醃類：124g；蛋白質：26g 脂肪：27g；熱量：843Kcal	1/1 (四) 食材	香Q白飯 海鮮炒麵 香雞排 麻婆豆腐 滷蛋 田園時蔬 燒仙草	醃類：125g；蛋白質：26g 脂肪：28g；熱量：856Kcal

歡迎大家踴躍訂購



正蓮心

明倫國中

日期	菜色	營養成分	日期	菜色	營養成分	日期	菜色	營養成分	日期	菜色	營養成分
12/23(一)	香0白飯 三角薯餅 佛跳牆 炒魷茸 鐵板豆腐 五香滷蛋 咖哩洋芋 季節青菜 海帶玉米湯	蛋白質 22 脂肪 22 醣類 110 熱量 739	12/30(一)	香0白飯 豆腐豬柳 黃金雞蛋 芙蓉雞蛋 季節青菜 菜魚味噴湯	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 110 熱量 739	1/7(二)	香0白飯 醬汁拌麵 酥炸雞腿 清炒什錦 彩燻貢丸 黑胡椒燻肉 燒仙草	蛋白質 28 脂肪 28 醣類 109 熱量 750	1/13(一)	香0白飯 三角薯餅 茶碗蒸 泡菜鍋 季節青菜 玉米濃湯(夾)	蛋白質 22 脂肪 22 醣類 115 熱量 740
12/24(二)	香0白飯 招牌油飯 鐵路排骨 府城蝦捲 洋蔥炒蛋 季節青菜 榨菜肉絲湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	1/8(三)	香0白飯 香0白飯 五香豬排 鮮菇燻炒 洋蔥拌甜條 季節青菜 鹽焗鰻魚(夾)	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	1/14(二)	香0白飯 高麗菜飯 大拉雞腿排 小黃瓜混炒 美味鰻貼(夾) 季節青菜 筍片豆皮湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 106 熱量 740	1/16(四)	香0白飯 火烤雞腿 香0白飯 香0白飯 香0白飯 季節青菜 菜頭湯	蛋白質 26 脂肪 26 醣類 109 熱量 750
12/25(三)	香0白飯 脆皮雞腿 狀元滷味 紅油筍筍 麻婆豆腐 洋蔥炒蛋 季節青菜 榨菜肉絲湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 107 熱量 744	1/3(五)	香0白飯 酥炸雞排 滷油豆腐 蔬菜炒蛋 季節青菜 薑絲海苔湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 106 熱量 740	1/15(三)	香0白飯 高麗菜飯 大拉雞腿排 小黃瓜混炒 美味鰻貼(夾) 季節青菜 筍片豆皮湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 107 熱量 744	1/17(五)	香0白飯 火烤雞腿 麻婆豆腐 海苔滷魚蛋 季節青菜 冬瓜湯	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 111 熱量 770
12/26(四)	香0白飯 脆皮雞腿 狀元滷味 紅油筍筍 麻婆豆腐 洋蔥炒蛋 季節青菜 榨菜肉絲湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 107 熱量 744	1/9(四)	香0白飯 酥炸雞排 鮮菇燻炒 洋蔥拌甜條 季節青菜 鹽焗鰻魚(夾)	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 106 熱量 740	1/15(三)	香0白飯 高麗菜飯 大拉雞腿排 小黃瓜混炒 美味鰻貼(夾) 季節青菜 筍片豆皮湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 107 熱量 744	1/17(五)	香0白飯 火烤雞腿 麻婆豆腐 海苔滷魚蛋 季節青菜 冬瓜湯	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 111 熱量 770
12/27(五)	香0白飯 脆皮雞腿 狀元滷味 紅油筍筍 麻婆豆腐 洋蔥炒蛋 季節青菜 榨菜肉絲湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 107 熱量 744	1/10(五)	香0白飯 酥炸雞排 滷油豆腐 蔬菜炒蛋 季節青菜 薑絲海苔湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 112 熱量 774	1/15(三)	香0白飯 高麗菜飯 大拉雞腿排 小黃瓜混炒 美味鰻貼(夾) 季節青菜 筍片豆皮湯	蛋白質 24 脂肪 24 醣類 107 熱量 744	1/17(五)	香0白飯 火烤雞腿 麻婆豆腐 海苔滷魚蛋 季節青菜 冬瓜湯	蛋白質 23 脂肪 23 醣類 111 熱量 770

營養師張虹美
食品技師張虹美

營養師：張虹美



家宴

明倫國中

日期	菜色	份量	日期	菜色	份量
12/24 (一)	義大利麵 四角大薯餅 白菜滷 滷蛋 義大利麵	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 833kcal	12/31 (一)	補假	
12/25 (二)	香Q白飯 起士豬排 媽蟻上樹 三角薯餅 季節蔬菜	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833kcal	1/1 (二)	元旦	
12/26 (三)	麻油香飯 椒鹽雞翅 拿坡里披薩 雞塊+薯條 鄉村蔬菜	醃類: 132g; 蛋白質: 29g 脂肪: 22g; 熱量: 842kcal	1/2 (三)	肉醬義大利麵 卡啦雞腿堡 肉粽 湯包+薯條 鄉村蔬菜	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833kcal
12/27 (四)	香Q白飯 糖醋咕咾肉 鐵板豬柳 花生沙茶米血 美味蔬菜	醃類: 130g; 蛋白質: 31g 脂肪: 23g; 熱量: 851kcal	1/3 (四)	香Q白飯 蜜汁雞腿 海苔脆薯 洋蔥炒蛋 美味蔬菜	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂肪: 23g; 熱量: 859kcal
12/28 (五)	香Q白飯 香雞排 肉燥油豆腐 熟狗棒 季節蔬菜	醃類: 124g; 蛋白質: 27g 脂肪: 25g; 熱量: 829kcal	1/4 (五)	香Q白飯 蔥燒豬排 芹香甜不辣 滷味 翠綠鮮蔬 麵線糊	醃類: 124g; 蛋白質: 26g 脂肪: 27g; 熱量: 843kcal

日期	菜色	份量	日期	菜色	份量
1/7 (一)	義大利麵 菜捲 滷蛋 梅粉地瓜條 吉園圃蔬菜	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833kcal	1/14 (一)	酥鬆飯 四角大薯餅 花生麵筋 茶碗蒸 蒜香蔬菜	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833kcal
1/8 (二)	香Q白飯 蔥燒豬排 柴魚花枝丸*2 家常豆腐 季節蔬菜	醃類: 133g; 蛋白質: 23g 脂肪: 23g; 熱量: 859kcal	1/15 (二)	香Q白飯 糖醋排骨 柴魚章魚燒 滷味 季節蔬菜	醃類: 133g; 蛋白質: 23g 脂肪: 23g; 熱量: 859kcal
1/9 (三)	火腿蛋炒飯 香雞排 拿坡里披薩 鍋貼+脆薯 季節蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 26g 脂肪: 28g; 熱量: 856kcal	1/16 (三)	炸醬麵 勁辣雞腿堡 北斗肉圓 薯餅+雞塊 田園時蔬	醃類: 125g; 蛋白質: 26g 脂肪: 28g; 熱量: 856kcal
1/10 (四)	香Q白飯 勁辣雞腿堡 花生沙茶米血 什錦豆輪 美味蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843kcal	1/17 (四)	香Q白飯 椒鹽雞翅 媽蟻上樹 麻婆豆腐 美味蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843kcal
1/11 (五)	香Q白飯 嫩豬里肌 咖哩雞丁 滿漢香腸 季節蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 31g 脂肪: 24g; 熱量: 840kcal	1/18 (五)	香Q白飯 照燒豬排 瓜仔肉 麥克雞塊 季節蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 31g 脂肪: 24g; 熱量: 840kcal
1/17 (一)	羅蔔凸皮湯 義大利麵 菜捲 滷蛋 梅粉地瓜條 吉園圃蔬菜	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833kcal	1/14 (一)	玉米蛋花湯 酥鬆飯 四角大薯餅 花生麵筋 茶碗蒸 蒜香蔬菜	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂肪: 21g; 熱量: 833kcal
1/18 (二)	香Q白飯 蔥燒豬排 柴魚花枝丸*2 家常豆腐 季節蔬菜	醃類: 133g; 蛋白質: 23g 脂肪: 23g; 熱量: 859kcal	1/15 (二)	香Q白飯 糖醋排骨 柴魚章魚燒 滷味 季節蔬菜	醃類: 133g; 蛋白質: 23g 脂肪: 23g; 熱量: 859kcal
1/19 (三)	火腿蛋炒飯 香雞排 拿坡里披薩 鍋貼+脆薯 季節蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 26g 脂肪: 28g; 熱量: 856kcal	1/16 (三)	炸醬麵 勁辣雞腿堡 北斗肉圓 薯餅+雞塊 田園時蔬	醃類: 125g; 蛋白質: 26g 脂肪: 28g; 熱量: 856kcal
1/20 (四)	香Q白飯 勁辣雞腿堡 花生沙茶米血 什錦豆輪 美味蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843kcal	1/17 (四)	香Q白飯 椒鹽雞翅 媽蟻上樹 麻婆豆腐 美味蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂肪: 27g; 熱量: 843kcal
1/21 (五)	香Q白飯 嫩豬里肌 咖哩雞丁 滿漢香腸 季節蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 31g 脂肪: 24g; 熱量: 840kcal	1/18 (五)	香Q白飯 照燒豬排 瓜仔肉 麥克雞塊 季節蔬菜	醃類: 125g; 蛋白質: 31g 脂肪: 24g; 熱量: 840kcal

歡迎同學踴躍訂購

食品技師：陳秀玉 衛官：鄭憶雯
營養師：王俞婷 電話：8983000



香Q米飯	白米	1/20(一)
泡菜粉絲(炒)	大白菜粉 絲,紅蘿蔔	蛋白質26g 脂肪26.4g 醣類112g 熱量790Kcal
蕃茄炒蛋(炒)	蕃茄,蛋	
蘿蔔糕(煎)	蘿蔔糕	
深色蔬菜(炒)	當季青菜	
南瓜濃湯(燉)	南瓜	

香Q米飯	白米	1/13(一)
佛跳牆(炒)	香菇,紅蘿蔔	蛋白質26g 脂肪26.4g 醣類117g 熱量810Kcal
蔥花菜脯蛋(煎)	菜脯,雞蛋	
大薯餅(烤)	薯餅	
茶碗蒸(蒸)	蛋	
客家小炒(炒)	豆干	
狀元滷味(滷)	雞翅,紅蘿蔔	
碳烤腿排(烤)	雞肉	
日式烏龍麵	麵條,肉絲,紅蘿蔔	1/15(三)
香Q米飯	白米	1/16(四)
香Q米飯	白米	1/17(五)

香Q米飯	白米	1/6(一)
泡菜什錦(炒)	泡菜,時蔬	蛋白質26g 脂肪26.4g 醣類117g 熱量810Kcal
香Q米飯	白米	1/7(二)
什錦炒飯	稻米,蔬菜	1/8(三)
上純雞排(炸)	雞肉	
中華鍋貼(煎)	鍋貼	
玉米雞丁(炒)	玉米,雞肉	
螞蟻上樹(炒)	多粉,紅蘿蔔,冬菇	
阿婆滷蛋	雞蛋	
銀芽肉絲(炒)	豆芽,肉絲	
脆炒蔬菜(炒)	當季青菜	
菜頭湯	菜頭	
鹹菜豬血湯	鹹菜,豬血	
香Q米飯	白米	1/9(四)
什錦炒飯	白米	1/10(五)

明倫國中

香Q米飯	白米	1/2(四)
黑胡椒豬柳(炒)	豬肉	
三杯雞(過)	雞肉	
章魚燒(烤)	鱈魚排	
筍丁滑蛋(炒)	雞蛋	
翡翠甜不辣(炒)	時蔬,甜不辣	
營養蔬菜(炒)	當季青菜	
美味青菜(炒)	當季青菜	
味噌豆腐湯	豆腐,味噌	蛋白質24.6g 脂肪23.1g 醣類114g 熱量762Kcal
香Q米飯	白米	1/3(五)



小寶



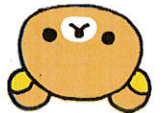
正軍心

明倫國中

日期	菜色	成分	日期	菜色	成分	日期	菜色	成分
2/11(二)開學	香0白飯 三杯雞丁 芹菜蝦捲 銀芽肉絲 季節青菜 冬菜粉絲湯	蛋白質 24 脂肪 23 醣類 740	2/12(三)	義大利麵 香酥雞腿 00滷蛋 手工肉粽 季節青菜 大頭菜湯	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 754	2/13(四)	香0白飯 洋燻肉片 魷魚條(半) 日式蒸蛋 季節青菜 酸辣湯(芥)	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 764
2/14(五)	香0白飯 香烤豬排 古早味肉燥 筍絲炒肉絲 季節青菜 海帶玉米湯	蛋白質 24 脂肪 28 醣類 779	2/19(三)	三色炒飯 日式豬排 紅油桂筍 洋芋燒肉 季節青菜 絞肉炒三色玉米	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 764	2/20(四)	香0白飯 香酥旗魚排 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754
2/24(一)	香0白飯 紅燒麵腸 蕃茄豆腐蛋 香烤地瓜條 季節青菜 香芹蘿蔔湯	蛋白質 22 脂肪 22 醣類 740	2/25(二)	香0白飯 冬瓜燒鴨 大雞堡(成) 青菜拌魷魚 季節青菜 榨菜肉絲湯	蛋白質 24 脂肪 29 醣類 750	2/27(四)	香0白飯 家常豆腐 蔬菜甜條 季節青菜 薑絲海苔湯	蛋白質 26 脂肪 26 醣類 750
2/26(三)	炸醬麵 黃金豬排 香菇滷蛋 叉燒肉包(成) 季節青菜 小丸子湯	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 760	2/26(三)	香0白飯 炸醬麵 黃金豬排 香菇滷蛋 叉燒肉包(成) 季節青菜 小丸子湯	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 760	2/28(五)228紀念日	香0白飯 炸醬麵 黃金豬排 香菇滷蛋 叉燒肉包(成) 季節青菜 小丸子湯	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 760
2/25(二)	香0白飯 冬瓜燒鴨 大雞堡(成) 青菜拌魷魚 季節青菜 榨菜肉絲湯	蛋白質 24 脂肪 29 醣類 750	2/25(二)	香0白飯 三色炒飯 日式豬排 紅油桂筍 洋芋燒肉 季節青菜 絞肉炒三色玉米	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 764	2/27(四)	香0白飯 家常豆腐 蔬菜甜條 季節青菜 薑絲海苔湯	蛋白質 26 脂肪 26 醣類 750
2/17(一)	香0白飯 麻辣百頁豆腐 極品佛跳牆 蠔蟻上荷 季節青菜 冬瓜薏仁湯	蛋白質 24 脂肪 28 醣類 740	2/18(二)	香0白飯 大啦雞腿排 起司肉腸(加) 泡菜鍋 季節青菜 玉米排骨湯	蛋白質 24 脂肪 29 醣類 750	2/20(四)	香0白飯 香酥旗魚排 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754
2/18(二)	香0白飯 義大利麵 香酥雞腿 00滷蛋 手工肉粽 季節青菜 大頭菜湯	蛋白質 24 脂肪 23 醣類 740	2/18(二)	香0白飯 大啦雞腿排 起司肉腸(加) 泡菜鍋 季節青菜 玉米排骨湯	蛋白質 24 脂肪 29 醣類 750	2/20(四)	香0白飯 香酥旗魚排 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754
2/19(三)	義大利麵 香酥雞腿 00滷蛋 手工肉粽 季節青菜 大頭菜湯	蛋白質 24 脂肪 23 醣類 740	2/19(三)	三色炒飯 日式豬排 紅油桂筍 洋芋燒肉 季節青菜 絞肉炒三色玉米	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 764	2/20(四)	香0白飯 香酥旗魚排 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754
2/20(四)	香0白飯 洋燻肉片 魷魚條(半) 日式蒸蛋 季節青菜 酸辣湯(芥)	蛋白質 24 脂肪 30 醣類 764	2/20(四)	香0白飯 香酥旗魚排 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754	2/21(五)	香0白飯 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754
2/21(五)	香0白飯 香烤豬排 古早味肉燥 筍絲炒肉絲 季節青菜 海帶玉米湯	蛋白質 24 脂肪 28 醣類 779	2/21(五)	香0白飯 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754	2/22(六)	香0白飯 香滷雞排 麻婆豆腐 茶碗蒸 季節青菜 綠豆湯	蛋白質 23 脂肪 28 醣類 754

名師張虹美

營養師：張虹美



嘉喜

明倫國中

日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析
2/14 (五)	香Q白飯 蜜汁雞腿 阿呆滷味 鄉村時蔬 玉米蛋花湯	醃類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	2/13 (四)	香Q白飯 五穀飯 烤勁辣雞腿堡 茶碗蒸 洋蔥豬柳 美味蔬菜 麵線糊(勾芡) 雞塊、蔬菜	醃類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	2/11 (二)	香Q白飯 脆皮烤鴨 蔥花蛋 府城肉羹 菜節蔬菜 金針豆皮湯	醃類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal
2/15 (二)	香Q白飯 糖醋里肌 客家小炒 茶碗蒸 季節蔬菜 芹香丸片湯(半)	醃類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal	2/16 (三)	香Q白飯 肉醬義大利麵 香雞排(炸) 黑胡椒燻肉 椒鹽甜不辣(半) 鄉村蔬菜 味噌海芽湯	醃類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal	2/19 (三)	香Q白飯 培根蛋炒飯 起士豬排(炸) 麻婆豆腐 番茄炒蛋 美味蔬菜 玉米蛋花湯	醃類：125g；蛋白質：26g 脂質：28g；熱量：856Kcal
2/17 (一)	地瓜飯 蜜汁黑豆乾 茄汁通心麵 開陽白菜 季節蔬菜 筍絲湯	醃類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal	2/18 (二)	香Q白飯 香Q白飯 蜜汁雞腿 泡菜什錦 肉燥豆腐 田園時蔬 菜頭湯	醃類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal	2/20 (四)	香Q白飯 五穀飯 芝麻雞腿 韓式泡菜年糕 茶碗蒸 季節蔬菜 味噌豆腐湯	醃類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal
2/24 (一)	地瓜飯 三杯香鮑菇 冬瓜豆輪 脆薯雙拼(半) 青園回蔬菜 玉米濃湯(勾芡)	醃類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	2/25 (二)	香Q白飯 肉醬義大利麵 香雞排(炸) 黑胡椒燻肉 椒鹽甜不辣(半) 鄉村蔬菜 味噌海芽湯	醃類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	3/1 (一)	香Q白飯 火腿蛋炒飯 三杯雞丁 鮮肉包 魷魚羹 田園時蔬 味噌海芽湯	醃類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal
3/3 (一)	地瓜飯 烤地瓜條 香菇滷蛋 什錦鮮菇 蒜香蔬菜 紫菜蛋花湯	醃類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kcal	3/4 (二)	香Q白飯 香Q白飯 蜜汁雞腿 酸菜白肉 椒鹽魷魚條 季節蔬菜 酸辣湯	醃類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal	3/5 (三)	香Q白飯 火腿蛋炒飯 三杯雞丁 鮮肉包 魷魚羹 田園時蔬 味噌海芽湯	醃類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal
3/7 (五)	香Q白飯 蔥燒豬排 花生沙茶米血 筍片什錦 鄉村蔬菜 榨菜肉絲湯	醃類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kcal	3/17 (五)	香Q白飯 蜜汁雞腿 花生沙茶米血 筍片什錦 鄉村蔬菜 榨菜肉絲湯	醃類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	3/18 (五)	香Q白飯 鐵板豬排 香雞排(炸) 起士豬排(炸) 麻婆豆腐 番茄炒蛋 美味蔬菜 玉米蛋花湯	醃類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal

歡迎大家踴躍訂購



歡迎同學踴躍訂購

食品技師：陳秀玉 衛管：鄭憶雯
營養師：王俞婷 電話：8283909

2月10日(一)		2月11日(二)		2月12日(三)		2月13日(四)		2月14日(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	又燒肉飯	粗稻米蔬菜	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
泡菜菇菇(炒)	泡菜菇類	洋蔥豬柳(炒)	豬肉洋蔥	鹹酥雞(炸)	雞肉	蒜泥白肉	豬肉	無骨雞排(烤)	雞肉
鐵板豆腐(炒)	豆腐	狀元滷味	白蘿蔔紅蘿蔔	吉利小翅腿	小翅腿	咖哩雞(燴)	雞肉馬鈴薯紅蘿蔔	泡菜什錦(炒)	泡菜時蔬
桂竹筍炒肉絲(素)	桂竹筍素肉絲	玉米滑蛋(炒)	玉米雞蛋	高麗什錦(炒)	高麗菜	柳葉魚	柳葉魚	洋蔥滑蛋(炒)	洋蔥雞蛋
深色蔬菜	青菜	深色蔬菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜
紫菜湯	紫菜	芹香白玉湯	菜頭	南瓜濃湯	南瓜	薑絲冬瓜湯	冬瓜 薑絲	柴魚味噌湯	味噌柴魚
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	日式烏龍麵	麵條肉絲 紅蘿蔔	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	黑胡椒豬柳(炒)	豬肉	豪大雞排(炸)	雞肉	蘑菇豬柳(炒)	豬肉	照燒排骨(烤)	排骨
通心麵(炒)	通心麵	花枝條(烤)	花枝條	日式壽司	壽司/甜不辣	香烤翅腿	雞肉	泡菜冬粉(炒)	泡菜冬粉
養生地瓜條(烤)	地瓜	茶碗蒸	雞蛋	五香滷蛋	雞蛋	玉米三色(炒)	玉米	黃瓜什錦(炒)	黃瓜
深色蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜
養生當歸湯	素豆皮絲	玉米濃湯	玉米	味噌海芽湯	海芽味噌	玉米海帶湯	玉米、海帶	筍片湯	筍子
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	黃金炒飯	粗稻米、雞蛋	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
韓式豆腐(炒)	泡菜豆腐	糖醋排骨(過油)	排骨	墨西哥雞排(炸)	雞肉	日式咖哩雞(炒)	雞肉馬鈴薯紅蘿蔔	香Q米飯	白米
大薯餅(烤)		翡翠花枝燒	花枝塊時蔬	泡菜炸豆腐	泡菜豆腐	香酥魚條	魚肉		
高麗菜三絲(炒)	高麗菜紅蘿蔔	銀芽肉絲	豆芽菜豬肉	黃金雙拼	地瓜條馬鈴薯條	芙蓉蒸蛋	雞蛋		
深色蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜		
枸杞冬瓜湯	冬瓜枸杞	日式味噌湯	味噌	酸辣湯	筍絲紅蘿蔔	筍絲針菇湯	筍子金針菇		
蛋白質26g	脂肪23.9g	蛋白質27g	脂肪26.4g	蛋白質26g	脂肪26g	蛋白質27g	脂肪24.3g	蛋白質26g	脂肪26.4g
醣類112g	醣類113g	醣類120g	醣類115g	醣類127g	醣類118g	醣類122g	醣類122g	醣類120g	醣類112g
熱量790Kcal	熱量804Kcal	熱量828Kcal	熱量798Kcal	熱量833Kcal	熱量815Kcal	熱量833Kcal	熱量822Kcal	熱量822Kcal	熱量822Kcal
2月24日(一)		2月25日(二)		2月26日(三)		2月27日(四)			





嘉家

明倫國中

日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析	日期	菜色	營養分析
3/10 (一)	冬瓜湯 蒜香蔬菜 麻婆豆腐 洋蔥炒蛋 波浪薯條(成) 地瓜飯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂質: 21g; 熱量: 833Kcal	3/11 (二)	味噴海芽湯 季節蔬菜 白菜滷 菜脯蛋 嫩豬里肌 香Q白飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂質: 27g; 熱量: 843Kcal	3/12 (三)	海鮮烏龍麵 嫩汁豬排 上海湯包 起士肉腸(成) 綠豆番薯湯	醃類: 125g; 蛋白質: 26g 脂質: 28g; 熱量: 856Kcal	3/13 (四)	玉米蛋花湯 美味蔬菜 銀芽肉絲 番茄炒蛋 照燒豬排 五穀飯	醃類: 125g; 蛋白質: 25g 脂質: 27g; 熱量: 843Kcal
3/17 (一)	地瓜飯 香酥薯條(成) 花生麵筋 黑胡椒通心麵 蒜香蔬菜 酸辣湯	醃類: 134g; 蛋白質: 30g 脂質: 23g; 熱量: 863Kcal	3/18 (二)	香Q白飯 鐵路排骨 玉米三色 番茄炒蛋 番茄雞蛋 菜頭湯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂質: 23g; 熱量: 859Kcal	3/19 (三)	培根蛋炒飯 蔥花蛋 小瓜什錦 田園時蔬 金針豆皮湯	醃類: 132g; 蛋白質: 22g 脂質: 22g; 熱量: 842Kcal	3/20 (四)	五穀飯 三杯雞丁 麻婆豆腐 柴魚草魚燒(成) 美味蔬菜 玉米蛋花湯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂質: 23g; 熱量: 859Kcal
3/24 (一)	地瓜飯 紅燒麵腸 番茄豆腐 烤地瓜條 美味鮮蔬 味噴海芽湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂質: 21g; 熱量: 833Kcal	3/25 (二)	香Q白飯 蔥燒豬排 媽蟻上樹 茶碗蒸 季節蔬菜 什錦鮮蔬湯	醃類: 134g; 蛋白質: 30g 脂質: 23g; 熱量: 863Kcal	3/26 (三)	茄汁義大利麵 卡啦雞腿(炸) 滷味拼盤 雙色花椰 田園時蔬 紅豆湯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂質: 23g; 熱量: 859Kcal	3/27 (四)	五穀飯 蜜汁雞排 蔬菜甜不辣(半) 冬瓜什錦 美味蔬菜 味噴豆腐湯	醃類: 132g; 蛋白質: 22g 脂質: 22g; 熱量: 842Kcal
3/31 (一)	地瓜飯 三杯百頁 佛跳牆 烤春捲(成) 季節蔬菜 麵線糊	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂質: 21g; 熱量: 833Kcal	4/1 (二)	香Q白飯 蔥燒豬排 小黃瓜香腸(成) 魷魚什錦 季節蔬菜 金針豆皮湯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂質: 23g; 熱量: 859Kcal	4/2 (三)	櫻花蝦炒飯 鹹酥雞(炸) 酸菜白肉 柳葉魚 田園時蔬 冬瓜薑絲湯	醃類: 132g; 蛋白質: 22g 脂質: 22g; 熱量: 842Kcal	4/3 (四)	五穀飯 蜜汁雞塊 洋蔥豬柳 蜜汁黑豆乾 美味蔬菜 味噴海芽湯	醃類: 132g; 蛋白質: 31g 脂質: 23g; 熱量: 859Kcal
4/4 (五)	兒童節放假一天		4/14 (五)	香Q白飯 照燒豬排 洋蔥炒蛋 麥克雞塊(成) 季節蔬菜 紫菜蛋花湯	醃類: 131g; 蛋白質: 30g 脂質: 21g; 熱量: 833Kcal	4/15 (五)	香Q白飯 醬燒豬排 茶碗蒸 滷菜豬肉 季節蔬菜 味噴豆腐湯	醃類: 124g; 蛋白質: 26g 脂質: 27g; 熱量: 843Kcal	4/16 (五)	香Q白飯 鹹酥雞(炸) 蘿蔔燒肉 雙菇混炒 季節蔬菜 蘿蔔凸皮湯	醃類: 124g; 蛋白質: 26g 脂質: 27g; 熱量: 843Kcal

歡迎大家踴躍訂購

嘉家 營養師 黃毓晴

寶島白飯		三杯杏鮑菇	香滷豆包	韩式年糕	四季青菜	田園蔬菜湯	2014/3/31(一)
白米	雞腿	白米	豆包	年糕	青菜	青菜	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	香滷豆腐	香滷豆腐	香滷豆腐	香滷豆腐	香滷豆腐	香滷豆腐	2014/3/3(一)
白米	雞肉	白米	雞肉	白米	白米	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
揚州炒飯	香酥雞翅	揚州炒飯	香酥雞翅	揚州炒飯	香酥雞翅	揚州炒飯	2014/3/4(二)
炒飯	雞翅	炒飯	雞翅	炒飯	雞翅	炒飯	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 740Kcal
寶島白飯	芙蓉蒸蛋	寶島白飯	芙蓉蒸蛋	寶島白飯	芙蓉蒸蛋	寶島白飯	2014/3/5(三)
白米	雞蛋	白米	雞蛋	白米	雞蛋	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 735Kcal
菜頭豆皮湯	洋蔥肉片	菜頭豆皮湯	洋蔥肉片	菜頭豆皮湯	洋蔥肉片	菜頭豆皮湯	2014/3/12(三)
菜頭、豆皮	肉片	菜頭、豆皮	肉片	菜頭、豆皮	肉片	菜頭、豆皮	雞類106g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 730Kcal
寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	2014/3/19(三)
白米	雞排	白米	雞排	白米	雞排	白米	雞類104g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 735Kcal
炸醬麵	香酥雞腿	炸醬麵	香酥雞腿	炸醬麵	香酥雞腿	炸醬麵	2014/3/18(二)
麵	雞腿	麵	雞腿	麵	雞腿	麵	雞類109g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 749Kcal
寶島白飯	碎肉甜筍	寶島白飯	碎肉甜筍	寶島白飯	碎肉甜筍	寶島白飯	2014/3/26(三)
白米	甜筍	白米	甜筍	白米	甜筍	白米	雞類106g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 730Kcal
寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	2014/3/27(四)
白米	雞排	白米	雞排	白米	雞排	白米	雞類109g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 749Kcal
寶島白飯	什錦蔬菜湯	寶島白飯	什錦蔬菜湯	寶島白飯	什錦蔬菜湯	寶島白飯	2014/3/28(五)
白米	蔬菜	白米	蔬菜	白米	蔬菜	白米	雞類109g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 749Kcal
寶島白飯	高麗菜炒飯	寶島白飯	高麗菜炒飯	寶島白飯	高麗菜炒飯	寶島白飯	2014/3/25(二)
炒飯	雞排	炒飯	雞排	炒飯	雞排	炒飯	雞類106g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 730Kcal
寶島白飯	北平烤鴨	寶島白飯	北平烤鴨	寶島白飯	北平烤鴨	寶島白飯	2014/3/24(一)
白米	烤鴨	白米	烤鴨	白米	烤鴨	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	勁爆雞堡	寶島白飯	勁爆雞堡	寶島白飯	勁爆雞堡	寶島白飯	2014/3/22(五)
白米	雞堡	白米	雞堡	白米	雞堡	白米	雞類105g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 726Kcal
寶島白飯	玉米香腸	寶島白飯	玉米香腸	寶島白飯	玉米香腸	寶島白飯	2014/3/21(五)
白米	香腸	白米	香腸	白米	香腸	白米	雞類105g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 726Kcal
寶島白飯	九層鹽酥雞	寶島白飯	九層鹽酥雞	寶島白飯	九層鹽酥雞	寶島白飯	2014/3/20(四)
白米	雞肉	白米	雞肉	白米	雞肉	白米	雞類105g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 721Kcal
寶島白飯	番茄豆腐	寶島白飯	番茄豆腐	寶島白飯	番茄豆腐	寶島白飯	2014/3/17(一)
白米	豆腐	白米	豆腐	白米	豆腐	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	玉米空麵	寶島白飯	玉米空麵	寶島白飯	玉米空麵	寶島白飯	2014/3/16(一)
白米	麵	白米	麵	白米	麵	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	韓式雞排	寶島白飯	韓式雞排	寶島白飯	韓式雞排	寶島白飯	2014/3/15(五)
白米	雞排	白米	雞排	白米	雞排	白米	雞類105g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 726Kcal
寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	2014/3/14(五)
白米	雞排	白米	雞排	白米	雞排	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 738Kcal
寶島白飯	八寶肉羹	寶島白飯	八寶肉羹	寶島白飯	八寶肉羹	寶島白飯	2014/3/13(四)
白米	肉羹	白米	肉羹	白米	肉羹	白米	雞類106g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 730Kcal
寶島白飯	什錦肉羹	寶島白飯	什錦肉羹	寶島白飯	什錦肉羹	寶島白飯	2014/3/12(三)
白米	肉羹	白米	肉羹	白米	肉羹	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 735Kcal
寶島白飯	玉米濃湯	寶島白飯	玉米濃湯	寶島白飯	玉米濃湯	寶島白飯	2014/3/11(二)
白米	湯	白米	湯	白米	湯	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 740Kcal
寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	2014/3/10(一)
白米	雞排	白米	雞排	白米	雞排	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	佛跳牆	寶島白飯	佛跳牆	寶島白飯	佛跳牆	寶島白飯	2014/3/9(一)
白米	肉片、筍片	白米	肉片、筍片	白米	肉片、筍片	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	四色玉米	寶島白飯	四色玉米	寶島白飯	四色玉米	寶島白飯	2014/3/8(一)
白米	肉片、筍片	白米	肉片、筍片	白米	肉片、筍片	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	三角薯餅	寶島白飯	三角薯餅	寶島白飯	三角薯餅	寶島白飯	2014/3/7(五)
白米	薯餅	白米	薯餅	白米	薯餅	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	四季青菜	寶島白飯	四季青菜	寶島白飯	四季青菜	寶島白飯	2014/3/6(四)
白米	青菜	白米	青菜	白米	青菜	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	炸醬麵	寶島白飯	炸醬麵	寶島白飯	炸醬麵	寶島白飯	2014/3/5(三)
白米	麵	白米	麵	白米	麵	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 735Kcal
寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	2014/3/4(二)
白米	雞排	白米	雞排	白米	雞排	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 740Kcal
寶島白飯	金黃薯條	寶島白飯	金黃薯條	寶島白飯	金黃薯條	寶島白飯	2014/3/3(一)
白米	薯條	白米	薯條	白米	薯條	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 735Kcal
寶島白飯	玉米餅	寶島白飯	玉米餅	寶島白飯	玉米餅	寶島白飯	2014/3/2(一)
白米	餅	白米	餅	白米	餅	白米	雞類107g 蛋白質28g 熱量22g 脂質22g 735Kcal
寶島白飯	雪花珍菇湯	寶島白飯	雪花珍菇湯	寶島白飯	雪花珍菇湯	寶島白飯	2014/3/1(一)
白米	菇類	白米	菇類	白米	菇類	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal
寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	香酥雞排	寶島白飯	2014/3/31(一)
白米	雞排	白米	雞排	白米	雞排	白米	雞類104g 蛋白質27g 熱量22g 脂質22g 719Kcal

營養師：吳幸娟

衛管人員：詹麗君





正真



明倫國中

日期	菜名	成分	日期	菜名	成分	日期	菜名	成分	日期	菜名	成分			
3/10(一)	香白飯	全穀類: 7.4份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.8份, 油類: 2.0份	3/11(二)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.7份, 油類: 2.0份	3/12(三)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.6份, 油類: 2.0份	3/13(四)	香白飯	全穀類: 6.5份, 蔬菜類: 1.6份, 豆肉類: 2.8份, 油類: 2.0份	3/14(五)	香白飯	全穀類: 6.8份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.5份, 油類: 2.0份
紅燒豆包	豆包	全穀類: 2.0份	醬香燒肉片	豬排	全穀類: 2.0份	義大利麵	麵類	炸雞腿	雞排	全穀類: 2.0份	清燉豬排	雞排		
菜頭雙色	紅白蘿蔔	蔬菜類	香酥鹽酥(成)	雞腿	雞腿	關東煮	什錦	炸雞腿	雞排	全穀類: 2.0份	薑蔥燒肉	雞排		
玉米炒蛋	雞蛋白	蛋類	銀芽什錦	什錦	什錦	手互肉燥	什錦	香酥魚條	魚條	全穀類: 2.0份	客家小炒	什錦		
季節青菜	青菜	蔬菜類	季節青菜	青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	全穀類: 2.0份	季節青菜	青菜		
麻菇濃湯(夾)	湯	全穀類: 2.0份	芹香蘿蔔湯	湯	全穀類: 2.0份	薑絲海苔湯	湯	味噴豆腐湯	湯	全穀類: 2.0份	玉米海帶湯	湯		
3/17(一)	香白飯	全穀類: 7.4份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.8份, 油類: 2.0份	3/18(二)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.7份, 油類: 2.0份	3/19(三)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.6份, 油類: 2.0份	3/20(四)	香白飯	全穀類: 6.5份, 蔬菜類: 1.6份, 豆肉類: 2.8份, 油類: 2.0份	3/21(五)	香白飯	全穀類: 6.8份, 蔬菜類: 2.0份, 豆肉類: 2.5份, 油類: 2.0份
極品佛跳牆	什錦	全穀類: 2.0份	冬瓜燒鴨	鴨排	鴨排	梅花蝦炒飯	什錦	照燒雞排	雞排	全穀類: 2.0份	六拉雞腿排	雞排		
高湯蒸蛋	雞蛋	蛋類	絞肉炒玉米	什錦	什錦	川包	什錦	台式滷菜	什錦	全穀類: 2.0份	蕃茄豆腐	什錦		
奶香通心麵	麵類	全穀類: 2.0份	黃金柳葉魚(加)	魚排	魚排	花生酸菜	什錦	蝦蟇上臍	什錦	全穀類: 2.0份	鮮蔬魷魚	什錦		
季節青菜	青菜	蔬菜類	季節青菜	青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	全穀類: 2.0份	季節青菜	青菜		
南瓜濃湯(夾)	湯	全穀類: 2.0份	味噌豆腐湯	湯	全穀類: 2.0份	榨菜肉絲湯	湯	芋頭西米露	湯	全穀類: 2.0份	冬瓜湯	湯		
3/24(一)	香白飯	全穀類: 7.5份, 蔬菜類: 1.8份, 豆肉類: 2.0份, 油類: 2.0份	3/25(二)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 1.7份, 豆肉類: 1.7份, 油類: 2.0份	3/26(三)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 1.8份, 豆肉類: 1.7份, 油類: 2.0份	3/27(四)	香白飯	全穀類: 6.5份, 蔬菜類: 1.6份, 豆肉類: 2.0份, 油類: 2.0份	3/28(五)	香白飯	全穀類: 6.5份, 蔬菜類: 1.7份, 豆肉類: 2.0份, 油類: 2.0份
滷百頁豆腐	豆腐	全穀類: 2.0份	辣求白肉	雞排	雞排	炸醬麵	麵類	檸檬雞翅	雞排	全穀類: 2.0份	洋芋燻肉	雞排		
南洋咖哩	雞排	全穀類: 2.0份	狀元滷味	什錦	什錦	香滷蛋	什錦	檸檬雞翅	雞排	全穀類: 2.0份	花旗排(加)	雞排		
高麗粉絲	粉絲	全穀類: 2.0份	蒜泥蒸	雞排	雞排	鍋貼(夾)	什錦	古早味肉燥	什錦	全穀類: 2.0份	鮮筍什錦	什錦		
季節青菜	青菜	蔬菜類	季節青菜	青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	全穀類: 2.0份	季節青菜	青菜		
酸辣湯(夾)	湯	全穀類: 2.0份	刺瓜湯	湯	全穀類: 2.0份	海苔味噌湯	湯	蘿蔔湯	湯	全穀類: 2.0份	酸菜豬血湯	湯		
3/31(一)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 1.8份, 豆肉類: 2.0份, 油類: 2.0份	4/1(二)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 1.7份, 豆肉類: 1.7份, 油類: 2.0份	4/2(三)	香白飯	全穀類: 7.0份, 蔬菜類: 1.8份, 豆肉類: 1.7份, 油類: 2.0份	4/3(四)	香白飯	全穀類: 6.5份, 蔬菜類: 1.6份, 豆肉類: 2.0份, 油類: 2.0份	4/4(五)放假	香白飯	全穀類: 6.5份, 蔬菜類: 1.7份, 豆肉類: 2.0份, 油類: 2.0份
香白飯	米	全穀類: 2.0份	地瓜飯	米	全穀類: 2.0份	鐵板豬排	豬排	火腿	雞排	全穀類: 2.0份	和風雞腿排	雞排		
地瓜條	薯條	全穀類: 2.0份	南洋咖哩	雞排	雞排	小肉包	什錦	古早味肉燥	什錦	全穀類: 2.0份	五穀飯	什錦		
炒什錦	什錦	全穀類: 2.0份	菇菇貢丸	什錦	什錦	銀芽肉絲	什錦	彩燻鮮蔬	什錦	全穀類: 2.0份	彩燻鮮蔬	什錦		
季節青菜	青菜	蔬菜類	季節青菜	青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	全穀類: 2.0份	季節青菜	青菜		
紫菜蛋花湯	湯	全穀類: 2.0份	玉米大骨湯	湯	全穀類: 2.0份	日式味噌湯	湯	日式味噌湯	湯	全穀類: 2.0份	日式味噌湯	湯		

營養師: 張虹美

營養師: 張虹美

