



啟文國小、大倫國中營養午餐
113 年 04 月 菜單



高鈣特色 (雙主)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀類 莖類	油質類 菜類	蔬菜類	乳品	水果	豆魚肉 蛋類	總熱量
1	一	芝麻海苔飯	瓜仔肉	▲旗魚排	青菜	枸杞蔬菜雞湯		3.5	3.3	1.3	0.0	0.0	3.8	711.0
		蒸/白米、黑芝麻、海苔粉	煮/豬絞肉、絞瓜、蒜頭	炸/旗魚排*1	青菜、配色蔬菜	煮/高麗菜、雞腿丁、枸杞								
2	二	糙米飯	味噌燒雞	▲客家小炒	青菜	藥燉排骨湯	高鈣乳品 (新增)	4.0	3.3	1.1	0.8	0.0	3.3	823.5
		蒸/白米、糙米	煮/雞腿丁、雞胸丁、洋芋、紅仁、蔥、味噌	炒/豆干片、豬肉絲、乾魷魚、芹菜、紅仁	青菜、菇類	煮/白仁、排骨丁、藥膳包								
		鈣量(mg)	6	11	419	62	10	總鈣量						508.0
3	三	義式野菇麵	香酥雞肉排	漢堡麵包	青菜	●玉米濃湯		4.4	3.3	1.0	0.0	0.0	2.3	654.0
		炒/白圓麵、三色丁、玉米粒、豬絞肉、洋蔥、蘑菇罐頭、義大利香料	炸/香酥肉排	/漢堡麵包	青菜、配色蔬菜	煮/洋芋、培根、雞蛋、玉米粒、玉米乳香粉								

高鈣特色 (雙主)

4	四	HAPPY CHILDREN'S DAY 清明、兒童節連假												0.0
5	五	HAPPY CHILDREN'S DAY												0.0
8	一	芝麻海苔飯	▲香酥肉魚	香滷蹄丁	青菜	活力蔬菜湯		3.5	3.3	1.4	0.0	0.0	4.0	728.5
		蒸/白米、黑芝麻、海苔粉	炸/肉魚、油甘魚片	煮/豬肉角、蹄丁、白仁、紅仁	青菜、配色蔬菜	煮/大白菜、豬肉片、紅仁								
9	二	糙米飯	蔬香鹹水拼盤	芽菜粉絲煲	青菜	冬瓜蛤蜊排骨湯	乳品 (新增)	4.2	3.0	2.0	0.8	0.0	2.8	809.0
		蒸/白米、糙米	煮/雞腿丁、雞胸丁、青花菜、大黑干、筍片	炒/豆芽菜、冬粉、豬肉絲、紅仁	青菜、配色蔬菜	煮/冬瓜、排骨丁、蛤蜊								
10	三	肉燥米糕	香滷肉排	芹香雙絲	青菜	蒜頭雞湯	高鈣乳品 (新增)	3.5	3.0	1.5	0.0	0.0	3.0	642.5
		煮/圓糯米、豬絞肉、生香菇、小干丁、芋頭、紅蔥頭	滷/生鮮里肌肉排	炒/海帶絲、白干絲、豬肉絲、芹菜、紅仁	青菜、配色蔬菜	煮/高麗菜、雞腿丁、蒜頭、紅仁								
		鈣量(mg)	162	3	75	62	25	總鈣量						327.0

高鈣特色 (雙主)

11	四	五穀飯	台式打拋雞	甘味黃瓜肉片	有機蔬菜	吻魚紫菜豆腐羹	乳品 (新增)	3.7	3.0	2.1	0.8	0.0	2.4	746.5
		蒸/白米、五穀米	煮/雞腿丁、雞胸丁、洋蔥、番茄、九層塔、濃縮檸檬	炒/大黃瓜、豬肉片、紅仁、樹子	有機蔬菜、菇類	煮/板豆腐、紫菜、吻仔魚、蔥								
12	五	夏威夷炒飯	魚香肉絲	●玉菜炒蛋	青菜	綠豆燕麥湯	乳品	4.4	3.2	1.4	0.8	0.0	3.0	832.0
		拌/白米、火腿丁、玉米粒、三色丁、鳳梨罐頭	煮/豬肉絲、青椒、紅仁	炒/高麗菜、雞蛋、紅仁	青菜、配色蔬菜	煮/綠豆、燕麥								
15	一	芝麻海苔飯	▲燴三鮮	黃金豬排	青菜	山藥雞湯		3.9	3.3	1.0	0.0	0.0	4.6	791.5
		蒸/白米、黑芝麻、海苔粉	煮/生鮮魚丁、魷魚條、豬肉片、青花菜、筍片	炸/調理豬排	青菜、配色蔬菜	煮/山藥、雞腿丁								
16	二	糙米飯	海結燒肉	▲開陽春雨絲瓜	青菜	豆腐味噌湯	乳品 (新增)	3.7	3.0	1.9	0.8	0.0	2.3	734.0
		蒸/白米、糙米	煮/豬肉角、排骨丁、海帶結、豆薯、紅仁	炒/絲瓜、豬肉絲、木耳絲、冬粉、蝦皮	青菜、配色蔬菜	煮/板豆腐、海芽、味噌								
17	三	客家炒麵	香酥骨腿	榨菜豆干	青菜	白玉排骨湯	高鈣乳品 (新增)	3.6	3.3	1.6	0.0	0.0	3.3	688.0
		拌/白圓麵、豆芽菜、豬肉絲、生香菇、紅仁、芹菜	炸/骨腿*1	炒/豆干片、榨菜絲、豬肉絲、紅仁	青菜、配色蔬菜	煮/白仁、排骨丁								
		鈣量(mg)	33	5	357	62	10	總鈣量						467.0

高鈣特色 (雙主)

18	四	五穀飯	義式番茄肉醬	關東煮	有機蔬菜	紅棗青木瓜雞湯	乳品 (新增)	4.2	3.0	1.6	0.8	0.0	2.9	806.5
		蒸/白米、五穀米	煮/豬絞肉、洋蔥、番茄、義大利香料	煮/小四角豆腐、玉米結、豬肉角、紅仁、柴魚粉	有機蔬菜、菇類	煮/青木瓜、雞腿丁、在地紅棗								
19	五	小米飯	■三杯雞丁	●紅蔥蒸蛋	青菜	銀耳QQ湯	乳品	4.6	3.0	1.1	0.8	0.0	2.8	814.5
		蒸/白米、小米	炒/雞腿丁、雞胸丁、小黃瓜、九層塔、老薑、油花生	蒸/雞蛋、紅蔥頭	青菜、配色蔬菜	煮/白木耳、白粉圓、鳳梨罐頭								
22	一	芝麻海苔飯	洋蔥豬柳	無骨雞排	青菜	●番茄蛋花湯	豆漿 (新增)	3.5	3.3	1.3	0.0	0.0	3.9	718.5
		蒸/白米、黑芝麻、海苔粉	炒/豬柳、洋蔥、紅仁	炸/無骨雞排	青菜、配色蔬菜	煮/番茄、雞蛋、蔥								
23	二	糙米飯	▲椒鹽鱈魚(新增)	鹽水青蔬	青菜	米苔目鹹湯	乳品 (新增)	4.5	3.3	1.4	0.8	0.0	2.2	783.5
		蒸/白米、糙米	炸/鱈魚、油甘魚片	煮/洋芋、豬絞肉、青花菜、洋蔥、紅仁	青菜、配色蔬菜	煮/豆芽菜、米苔目、豬絞肉、芹菜、紅蔥頭								
24	三	鮮筍瘦肉粥	梅干肉片	白菜燴獅子頭	青菜	刈包		4.2	3.0	1.6	0.0	0.0	2.9	686.5
		煮/白米、鮮筍、高麗菜、豬絞肉、玉米粒、紅仁、芹菜	炒/豬肉片、梅干菜、蒜頭	煮/獅子頭*1、大白菜、紅仁	青菜、配色蔬菜	蒸/刈包								

高鈣特色 (雙主菜)

25	四	蕎麥飯	芋香燒雞	桂筍油腐	有機蔬菜	芹香魚丸湯	高鈣乳品 (新增)	4.3	3.0	1.6	0.8	0.0	3.2	836.0
		蒸/白米、蕎麥	燒/雞腿丁、雞胸丁、芋頭、紅仁	煮/小四角豆腐、在地桂竹筍、豬絞肉、蔥	有機蔬菜、配色蔬菜	煮/白仁、虱目小魚丸、芹菜								
		鈣量(mg)	6	20	99	102	25	總鈣量						252.0
26	五	什錦麵疙瘩	▲虱目魚柳條	●義式炒蛋	青菜	紅豆紫米湯	乳品	4.4	3.3	1.1	0.8	0.0	2.9	821.5
		拌/麵疙瘩、豆芽菜、豬肉絲、紅仁、芹菜	炸/虱目魚柳條*2	炒/雞蛋、玉米粒、小黃瓜、彩椒、杏鮑菇	青菜、配色蔬菜	煮/紅豆、紫米								
29	一	芝麻海苔飯	鹽酥雞	回鍋肉片	青菜	●涼薯蛋花湯		4.6	3.3	1.4	0.0	0.0	4.0	805.5
		蒸/白米、黑芝麻、海苔粉	炸/雞胸丁、地瓜條、米血糕、九層塔	煮/豬肉片、高麗菜、豆干片、紅仁	青菜、配色蔬菜	煮/涼薯、雞蛋、蔥								
30	二	燕麥飯	鳳梨糖醋肉	芝麻海根	青菜	黃瓜雞湯	高鈣乳品 (新增)	3.7	3.0	2.2	0.8	0.0	2.2	734.0
		蒸/白米、燕麥	煮/豬肉角、洋蔥、番茄、彩椒、鳳梨罐頭	煮/海帶根、豬肉絲、紅仁、白芝麻	青菜、配色蔬菜	煮/大黃瓜、雞腿丁								
		鈣量(mg)	6	13	498	62	7	總鈣量						586.0

★ 含衛福部公告之十一大過敏源(甲殼類、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硝酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

● 含雞蛋料理 ▲ 含魚類、甲殼類料理 ■ 含堅果料理

★ 本公司所提供的豬肉為國產豬肉。