

## 115 年 0126-0130 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

|      |          | 1 月 26 日                     | 1 月 27 日                   | 1 月 28 日                     | 1 月 29 日                     | 1 月 30 日             |  |
|------|----------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|--|
| 早餐   | 主食       | 海鮮粥                          | 大亨堡                        | 炒米苔目                         | 肉醬鐵板麵                        | 花壽司盒                 |  |
|      | 副菜       | 叉燒包*1<br>鮮美時蔬                | 卡啦雞<br>洋芋薯泥<br>水煮蛋         | 拌豆干<br>鮮美時蔬                  | 脆薯<br>鮮美時蔬                   | 鮮美時蔬                 |  |
|      | 湯品       |                              | 熱牛奶                        | 福州丸湯                         | 玉米濃湯                         | 關東煮高麗菜               |  |
|      | 早餐人數     | 150                          | 310                        | 280                          | 180                          | 310                  |  |
| 午餐   | 主食       | 白飯                           | 白飯                         | 藜麥飯                          | 白飯                           | 白飯                   |  |
|      | 主菜       | 三杯雞                          | 洋芋燒肉                       | 紅麴魚塊                         | 壽喜燒                          | 蔥油雞腿                 |  |
|      | 副菜       | 碧綠海鮮<br>番茄炒蛋<br>鮮美時蔬         | 鹽水雞翅<br>蘿蔔茼蒿燒<br>鮮美時蔬      | 麻油杏菇<br>瓜仔肉燥<br>鮮美時蔬         | 滷味<br>奶香洋芋<br>鮮美時蔬           | 義式丸子<br>蛋酥白菜<br>鮮美時蔬 |  |
|      | 中學副菜     | 啵啵玉米                         | 雙絲高麗                       | 碗豆苗芽菜                        | 芹菜炒豆干                        | 芋簽糕                  |  |
|      | 湯品       | 黃豆芽湯                         | 海芽蛋花湯                      | 味噌湯                          | 金針湯                          | 紅豆粉粿湯                |  |
|      | 水果       | 當季水果                         | 當季水果                       | 當季水果                         | 當季水果                         | 當季水果                 |  |
|      | 全穀雜糧(份)  | 4.5                          | 4.8                        | 5.5                          | 5                            | 5.8                  |  |
|      | 豆魚蛋肉(份)  | 2.7                          | 3                          | 2.4                          | 2.3                          | 2.8                  |  |
|      | 蔬菜(份)    | 1.8                          | 1.4                        | 1.5                          | 1.6                          | 1.3                  |  |
|      | 油脂(份)    | 2.4                          | 2.2                        | 2.5                          | 2.4                          | 2.3                  |  |
|      | 水果(份)    | 1                            | 1                          | 1                            | 1                            | 1                    |  |
|      | 小學熱量(大卡) | 730                          | 755                        | 775                          | 730                          | 812                  |  |
|      | 全穀雜糧(份)  | 6.2                          | 5.8                        | 6.5                          | 6                            | 6.8                  |  |
|      | 豆魚蛋肉(份)  | 2.8                          | 3.1                        | 2.7                          | 3.3                          | 2.8                  |  |
|      | 蔬菜(份)    | 1.9                          | 2                          | 2.1                          | 1.8                          | 2                    |  |
|      | 油脂(份)    | 2.6                          | 2.4                        | 2.7                          | 2.6                          | 2.5                  |  |
|      | 水果(份)    | 1                            | 1                          | 1                            | 1                            | 1                    |  |
|      | 中學熱量(大卡) | 868                          | 856                        | 891                          | 890                          | 908                  |  |
|      | 預估<br>人數 | 中學 1300                      | 中學 1300                    | 中學 1300                      | 中學 1300                      | 中學 1300              |  |
|      | 晚餐       | 主食                           | 白飯                         | 細拉麵                          | 白飯                           | 白飯                   |  |
| 主菜   |          | 焗烤鯛魚                         | 脆皮雞排                       | 焦糖小排                         | 糖醋雞丁                         |                      |  |
| 副菜   |          | 木須蒲瓜<br>洋蔥肉絲<br>炒白花菜<br>鮮美時蔬 | 炸醬<br>小魚豆干<br>小黃洋菜<br>鮮美時蔬 | 宮保雞丁<br>蒜炒四季<br>南瓜炒蛋<br>鮮美食蔬 | 芋香燒肉<br>五更豆腐<br>甜豆鮮菇<br>鮮美食蔬 |                      |  |
| 湯品   |          | 芥菜雞湯                         | 髮菜豆腐湯                      | 冬瓜排骨湯                        | 紫菜魚丸湯                        |                      |  |
| 晚餐人數 |          | 400                          | 430                        | 350                          | 400                          |                      |  |

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。

若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。