



仁愛國中 107年05月份菜單

日期	星期	主食	主 菜	副 食 一	副 食 二	湯品/附餐	水果/ 乳製品	營 養 成 分 (份數)						總 熱 量 (大卡)
								全穀類 原顆	豆魚肉 類	蔬菜類	油脂類 堅果種子類	水果類	乳品	
1	二	五穀飯	左宗崇雞 <small>煮/雞丁,青椒,紅仁</small>	茄汁甜條 <small>燴/白甜條,紅甜條,洋葱</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	竹筍排骨湯 <small>煮/鮮筍,排骨丁</small>		6.5	2.3	2.1	2.7	0	0	802
2	三	特餐	什錦炒飯 <small>炒/白米,高麗菜,豬絞肉,三色丁,雞蛋,蔥</small>	蜜汁雞腿 <small>蒸/蜜汁雞腿</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	酸菜肉片湯 <small>煮/客家酸菜,豬肉片</small>	水果	6.2	2.3	2.0	2.1	1	0	811
3	四	糙米飯	香嫩魚片 <small>炸/生鮮魚片,椒鹽粉</small>	四寶干丁 <small>燒/碎干丁,絞瓜,豬絞肉,香菇</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	冬瓜雞湯 <small>煮/冬瓜,雞丁</small>		6.2	2.4	2.1	2.9	0	0	797
4	五	白米飯 蔬食日	南洋豆腐燒 <small>燴/板豆腐,洋葱,洋芋,紅仁,咖哩粉</small>	水嫩蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,香菇,青豆仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	鳳梨銀耳湯 <small>煮/白木耳,鳳梨罐</small>		6.4	2.3	2.0	2.3	0	0	774
7	一	海苔飯	桂筍燻雞 <small>燒/雞丁,桂筍</small>	芹香干片 <small>炒/豆干片,芹菜,紅仁,木耳絲</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	玉米排骨湯 <small>煮/玉米結,排骨丁</small>	保久乳	6.3	2.6	1.9	2.4	0	0.8	912
8	二	麥片飯	味噌洋蔥豬 <small>煮/豬肉角,洋葱,紅仁,蔥,味噌</small>	絲瓜粉絲煲 <small>炒/絲瓜,冬粉,豬肉絲,枸杞</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	海裙蛋花湯 <small>煮/海芽,雞蛋,蔥</small>		6.5	2.4	2.0	2.9	0	0	816
9	三	特餐	肉羹麵線糊 <small>煮/紅麴線,筍絲,肉羹,雞蛋,紅仁,木耳絲,紅蔥頭</small>	花枝排 <small>炸/花枝排</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	銀絲卷 <small>蒸/銀絲捲</small>	水果	6.2	2.3	1.9	2.3	1	0	818
10	四	糙米飯	蔥爆肉片 <small>爆/豬肉片,豆芽菜,蔥</small>	海根三絲 <small>炒/海帶根,芹菜,豬肉絲,紅仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	金菇鮮蔬湯 <small>煮/高麗菜,金針菇,紅仁</small>		6.3	2.4	2.0	2.4	0	0	779
11	五	白米飯 蔬食日	沙茶干丁 <small>炒/中干丁,紅仁,九層塔</small>	玉米炒蛋 <small>炒/雞蛋,玉米粒</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	紅豆紫米湯 <small>煮/紅豆,紫米</small>		6.7	2.2	1.9	2.3	0	0	785
14	一	小米飯	宮保肉丁 <small>爆/豬肉角,小黃瓜,乾辣椒,油花生</small>	蟹絲冬瓜 <small>燴/冬瓜,蟹肉棒,木耳絲</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	味噌湯 <small>煮/板豆腐,高麗菜,味噌</small>		6.1	2.4	2.1	2.7	0	0	781
15	二	糙米飯	親子丼 <small>煮/雞丁,洋葱,雞蛋,柴魚粉</small>	黑胡椒油腐 <small>爆/小四角油豆腐,豆芽菜,黑胡椒粒</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	元氣蔬菜湯 <small>煮/大白菜,番茄,玉米結</small>		6.1	2.5	2.0	2.4	0	0	773
16	三	特餐	客家鹹粥 <small>煮/白米,高麗菜,菜脯,豬絞肉,芹菜,紅蔥頭</small>	麥克雞塊×3 <small>炸/麥克雞塊</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	芝麻包 <small>蒸/芝麻包</small>	水果	6.2	2.2	1.9	2.4	1	0	815
17	四	地瓜飯	柴香魚片 <small>蒸/生鮮魚片,柴魚粉,蔥,薑絲</small>	回鍋干片 <small>燴/豆干片,高麗菜,豬肉絲,紅仁,甜麵醬</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	胡瓜雞湯 <small>煮/胡瓜,雞丁</small>		6.1	2.3	1.7	2.3	0	0	746
18	五	白米飯 蔬食日	大滷桶 <small>滷/大黑干,玉米結,白仁,碎酸菜</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>炒/雞蛋,紅仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	綠豆薏仁湯 <small>煮/綠豆,小薏仁</small>		6.7	2.3	1.8	2.6	0	0	804
21	一	糙米飯	日式咖哩豬 <small>蒸/豬肉角,洋芋,紅仁,咖哩粉</small>	胡瓜鮮燴 <small>炒/胡瓜,小魚丸,紅仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	番茄蛋花湯 <small>煮/番茄,雞蛋,蔥</small>	保久乳	6.6	2.3	1.5	2.9	0	0.8	923
22	二	南瓜飯	鐵板雞丁 <small>燒/雞丁,洋葱,紅仁,黑胡椒粒</small>	白菜麵筋 <small>煮/大白菜,豬肉片,麵筋,紅仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	海結排骨湯 <small>煮/海帶結,排骨丁</small>		6.2	2.5	2.1	2.4	0	0	782
23	三	特餐	中式炒米粉 <small>炒/米粉,高麗菜,豬肉絲,紅仁,香菇,蝦米,紅蔥頭</small>	香酥魚排 <small>炸/調理魚排</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	榨菜肉絲湯 <small>煮/榨菜絲,豬肉絲</small>	水果	6.2	2.2	1.6	2.3	1	0	803
24	四	紫米飯	醬燒排骨 <small>燒/排骨丁,豬肉角,彩椒</small>	豆瓣寬粉 <small>炒/寬粉,高麗菜,豬肉絲,紅仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	蘿蔔香菇雞湯 <small>煮/白仁,香菇,雞丁</small>		6.7	2.4	1.7	2.4	0	0	800
25	五	白米飯 蔬食日	五更腸旺 <small>爆/雞腿,凍豆腐,花椒,乾辣椒</small>	玉菜炒蛋 <small>炒/雞蛋,高麗菜,紅仁</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	冬瓜山粉圓 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚</small>		6.3	2.3	1.8	2.3	0	0	762
28	一	小米飯	柳葉魚×3 <small>炸/柳葉魚</small>	紅蔥肉燥 <small>滷/小干丁,豬絞肉,紅蔥頭</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	韓式辣燉湯 <small>煮/洋芋,洋葱,雞丁,韓式辣椒粉,味噌,蔥</small>		6.4	2.3	1.6	2.7	0	0	782
29	二	糙米飯	三杯雞 <small>爆/雞丁,小黃瓜,紅仁,老薑,九層塔</small>	麻婆油腐 <small>燴/小四角油豆腐,豬絞肉,三色丁,蔥</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	黃瓜排骨湯 <small>煮/大黃瓜,排骨丁</small>		6.2	2.4	1.9	2.4	0	0	770
30	三	特餐	義大利肉醬麵 <small>煮/白麵粉,洋葱,三色丁,番茄,豬絞肉,義大利香料</small>	卡啦蝴蝶腿 <small>炸/卡啦蝴蝶腿</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	玉米蛋花湯 <small>煮/玉米粒,雞蛋,紅仁</small>	水果	6.2	2.2	1.8	2.3	1	0	808
31	四	燕麥飯	壽喜燒 <small>燒/豬肉片,洋葱,白芝麻,柴魚粉</small>	田園三色 <small>煮/洋芋,三色丁,豬絞肉</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	鳳梨筍片雞湯 <small>煮/筍片,雞丁,醬鳳梨</small>		6.7	2.3	1.5	2.4	0	0	787

備註：含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

泳翔食品股份有限公司營養師製

★發芽食物大總匯★

 <p>洋蔥：洋蔥發芽後營養物質減少，仍可以食用 ✓</p>	 <p>地瓜：發芽沒關係，只是會影響口感 ✓</p>
<p>薑：薑發芽後營養價值降低，但還是可以安心食用 ✓</p>	<p>馬鈴薯：發芽後產生茄鹼，食用後有腹痛等中毒症狀 ⚠</p>
<p>大蒜：大蒜發芽後即是蒜苗，都可以食用 ✓</p>	