



仁愛國中 107年09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)
								全穀粗 糧類	豆魚肉 蛋類	蔬菜類	油脂類 堅果種子類	水果類	乳品	
30	四	糙米飯	卡啦蝴蝶腿 炸/卡啦蝴蝶腿	茄燒洋芋 燒/洋芋.番茄.三色丁.豬絞肉	當令時蔬 炒/當令時蔬	海芽肉絲湯 煮/海芽.豬肉絲.蔥		6.3	2.2	1.5	2.7	0	0	765
31	五	白米飯	青椒肉片 炒/豬肉片.青椒.紅仁	玉米火腿炒蛋 炒/雞蛋.玉米粒.火腿丁	當令時蔬 炒/當令時蔬	綠豆燕麥湯 煮/綠豆.燕麥		6.7	2.2	1.8	2.3	0	0	783
3	一	小米飯	椰香咖哩雞 燴/雞丁.洋芋.紅仁.咖哩粉.椰漿	彩燴青花 炒/青花菜.彩椒.豬肉片	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄芙蓉湯 煮/番茄.雞蛋.蔥	保久乳	6.1	2.3	1.7	2.4	0	0.8	870
4	二	五穀飯	柳葉魚x3 炸/柳葉魚	三杯油腐 炒/小三角油腐.紅仁.九層塔.老薑	當令時蔬 炒/當令時蔬	青木瓜排骨湯 煮/青木瓜.排骨丁		6.2	2.2	1.6	2.7	0	0	761
5	三	特餐	肉絲蛋炒飯 炒/白米.高麗菜.雞蛋.豬肉絲.三色丁	香滷雞翅 滷/生鮮雞翅	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐.筍絲.番茄.雞蛋.木耳絲	水果	6.1	2.2	1.8	2.0	1	0	787
6	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 炒/豬柳.洋蔥.蔥.黑胡椒粒	黃瓜鮮燴 煮/大黃瓜.魚卵卷.木耳	當令時蔬 炒/當令時蔬	海結雞湯 煮/海帶結.雞丁		6.1	2.5	1.9	2.2	0	0	761
7	五	白米飯	瓜仔肉 煮/豬絞肉.絞瓜	大滷桶 滷/大黑干.玉米結.白仁.紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	鳳梨山粉圓 煮/山粉圓.冬瓜磚.鳳梨罐		6.7	2.4	1.5	2.7	0	0	808
10	一	芝麻飯	宮保雞丁 燒/雞丁.小黃瓜.乾辣椒.油花生	白菜滷 煮/大白菜.豬肉絲.木耳絲.紅仁.蝦米	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜.排骨丁		6.4	2.2	1.8	2.2	0	0	757
11	二	糙米飯	麵輪滷肉 滷/豬肉角.白仁.麵輪	開陽蒲瓜 煮/胡瓜.紅仁.秀珍菇.蝦皮	當令時蔬 炒/當令時蔬	味噌湯 煮/海芽.洋蔥.蔥.味噌		6.2	2.4	1.5	2.2	0	0	751
12	三	特餐	茄汁義大利麵 煮/白圓麵.番茄.洋蔥.豬絞肉.三色丁.義大利香料	無骨雞排 炸/無骨雞排	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米濃湯 煮/玉米粒.洋芋.雞蛋.豬絞肉	水果	6.2	2.2	1.5	2.3	1	0	800
13	四	麥片飯	香嫩肉魚 炸/肉魚	香菇肉燥 滷/碎干丁.豬絞肉.生香菇	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅棗黃瓜雞湯 煮/大黃瓜.雞丁.紅棗		6.1	2.3	1.6	2.7	0	0	761
14	五	白米飯	筍香排骨 燒/排骨丁.豬肉角.筍干	胡蘿蔔炒蛋 炒/雞蛋.紅仁.蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	黑糖地瓜甜湯 煮/地瓜.QQ.黑糖		6.7	2.1	1.4	2.2	0	0	761
17	一	紫米飯	酥炸魚排 炸/調理魚排	田園咖哩 燴/洋芋.三色丁.豬絞肉.咖哩粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	藥膳雞湯 煮/高麗菜.雞丁.金針菇.藥膳包	保久乳	6.4	2.3	1.5	2.7	0	0.8	900
18	二	海苔飯	梅干肉片 煮/豬肉片.梅干菜	金沙絲瓜 炒/絲瓜.鹹蛋.冬粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄豆芽湯 煮/番茄.黃豆芽.豬肉絲		6.3	2.2	1.7	2.3	0	0	752
19	三	特餐	扁蒲鹹粥 煮/白米.扁蒲.豬肉絲.紅仁.生香菇.蝦皮	香滷雞排 滷/生鮮雞排	當令時蔬 炒/當令時蔬	奶黃包 蒸/奶黃包	水果	6.2	2.2	1.4	1.9	1	0	780
20	四	糙米飯	沙茶雞丁 煮/雞丁.小黃瓜.紅仁	芹香三絲 炒/白干絲.海帶絲.芹菜.豬肉絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米排骨湯 煮/玉米結.排骨丁		6.1	2.1	1.5	2.5	0	0	735
21	五	白米飯	麻婆豆腐 煮/板豆腐.三色丁.蔥	洋蔥炒蛋 炒/雞蛋.洋蔥.木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆紫米湯 煮/紅豆.紫米		6.7	2	1.5	2.3	0	0	760
24	一	中秋節放假一日												
25	二	糙米飯	豆豉蒸魚 蒸/生鮮魚片.黑豆豉.蔥.辣椒	客家小炒 炒/豆干片.芹菜.紅仁.豬肉絲.乾魷魚	當令時蔬 炒/當令時蔬	白菜羹湯 煮/大白菜.雞蛋.肉羹.紅仁.木耳絲		6.1	2.2	1.4	2.3	0	0	731
26	三	特餐	金瓜米粉 炒/米粉.南瓜.高麗菜.豬肉絲.紅仁.蝦皮	古早味里肌豬排 炸/古早味里肌	當令時蔬 炒/當令時蔬	蘿蔔雞湯 煮/白仁.雞丁.香菜	水果	6.2	2.1	1.5	2.0	1	0	779
27	四	燕麥飯	味噌燒雞 燒/雞丁.洋蔥.味噌.蔥	涼薯三色 煮/涼薯.玉米粒.三色丁.豬絞肉	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸菜肉片湯 煮/客家酸菜.豬肉片		6.3	2	1.6	2.2	0	0	730
28	五	白米飯	家常滷肉 滷/豬肉角.小四角油腐.紅仁	番茄炒蛋 炒/雞蛋.番茄.蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	綠豆米苔目 煮/綠豆.米苔目		6.7	2.3	1.4	2.3	0	0	780

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

★中秋健康烤肉10字訣★

- ✓ 食材新鮮 看 精標示
- ✓ 留意嗜 存 溫度
- ✓ 充分請 洗
- ✓ 生熟食器 分 開

- ✓ 盛 裝 器 要 慎 選
- ✓ 燒 烤 肉 品 吃 全 熟
- ✓ 佐 料 減 量 尚 天 然
- ✓ 少 油 少 鹽 多 健 康

- ✓ 必 烤 控 制 時 間 黑
- ✓ 均 衡 飲 食 最 重 要



參考資料：<https://www.facebook.com/tfda2014.tw/>(食用玩家)