



記得吃飯囉



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果 鮮奶	主食 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
9/1	三	糙米飯	四喜烤麩	蒲瓜麵筋	季節食蔬	海芽針菇湯		5	2.5	2	2.7	0	0	709	
		白米、糙米	烤麩、鮮菇、筍片	蒲瓜、麵筋泡、木耳		海帶芽、金針菇									
9/2	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)		蔬菜炸餅	有機食蔬	玉米濃湯	水果	4	2.5	1.8	3	1	0	708	
		白麵、番茄、鮑魚菇、甜椒、小黃瓜	炸豆包絲、南瓜、茄子	玉米粒、香菇、洋芋											
9/3	五	麥片飯	素咖哩	塔香海根干絲	季節食蔬	黃瓜素羊肉湯		5.2	2.5	1.8	2.7	0	0	718	
		白米、麥片	角螺、茄子 金針菇、青花菜、咖哩粉	海帶根、黃干絲、九層塔		大黃瓜、素羊肉									
9/6	一	燕麥飯	塔香豆包	鮮瓜枸杞麵線	有機食蔬	綠豆珍珠甜湯	鮮奶	5.5	2.5	1.5	2.8	0	1	856	乳品加菜
		白米、燕麥	炸豆包、杏鮑菇、胡蘿蔔、九層塔	鮮瓜、枸杞、麵線		綠豆、珍珠粉圓									
9/7	二	黑芝麻飯	酸菜麵腸	小瓜炒腰花	季節食蔬	素肉骨茶湯		5	2.5	1.7	2.8	0	0	706	
		白米、黑芝麻	麵腸、酸菜、辣椒	小黃瓜、素腰花、木耳、百果		高麗菜、金針菇、洋芋、肉骨茶包									
9/8	三	糙米飯	青木瓜烤麩	家常豆腐	季節食蔬	番茄玉米湯		5	2.5	1.8	2.6	0	0	700	
		白米、糙米	青木瓜、烤麩、香菇	小油腐、木耳、豆薯		番茄、玉米段									
9/9	四	刈包		椒鹽海苔豆包	季節食蔬	米粉湯 (細米粉+湯料)	水果	4.5	2.5	1.5	3	1	0	735	
		刈包*1		海苔豆包*1		細米粉、角螺、生香菇、芹菜									
9/10	五	五穀飯	彩椒炒豆干	三色玉米	季節食蔬	青菜豆腐湯		5.2	2.5	1.9	2.8	0	0	725	
		白米、五穀米	豆干、彩椒、青椒	玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔		板豆腐、高麗菜、秀珍菇、味噌									
9/11	六	地瓜飯	椒鹽豆腸	冬瓜蔬菜羹	季節食蔬	榨菜粉絲湯		5.2	2.5	1.9	2.8	0	0	725	中秋連 假補課
		白米、地瓜	豆腸、地瓜、腰果	冬瓜、蔬菜羹、胡蘿蔔		榨菜絲、芹菜、冬粉									
9/13	一	小米飯	香滷麵輪	瓠瓜什錦	有機食蔬	酸辣湯		5	2.5	2	2.7	0	0	709	
		白米、小米	麵輪、四分干、蘿蔔	瓠瓜、素羊肉、胡蘿蔔		板豆腐、番茄、木耳									
9/14	二	燕麥飯	榨菜干片	小瓜炒毛豆仁	季節食蔬	冬瓜針菇湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
		白米、燕麥	榨菜、五香豆干、胡蘿蔔	小黃瓜、毛豆仁、甜椒		冬瓜、金針菇、枸杞									
9/15	三	紫米飯	馬鈴薯炒麵腸	素蜜鵝炒高麗菜	季節食蔬	黃豆芽番茄湯		5.2	2.5	1.5	2.6	0	0	706	
		白米、紫米	麵腸、馬鈴薯	素蜜鵝、高麗菜、木耳		黃豆芽、番茄									
9/16	四	台式炒米粉 (細米粉+炒料)		香滷大油腐	季節食蔬	蔬菜味噌湯	水果	4.3	2.5	1.5	2.9	1	0	717	
		細米粉、芹菜、木耳、紅蘿蔔、高麗菜、全素火腿		大四角油豆腐*1		秀珍菇、馬鈴薯、味噌									
9/17	五	糙米飯	南瓜燉百頁	蔬菜粉絲	季節食蔬	巧克力豆漿		5.2	2.5	1.2	2.7	0	0	703	
		白米、糙米	南瓜、百頁豆腐、毛豆仁	冬粉、白菜、麵筋泡、胡蘿蔔		非基改黃豆、巧克力粉									
9/20	一	中秋連假 													
9/21	二														
9/22	三	糙米飯	番茄豆腸	油片炒蒲瓜	季節食蔬	黃瓜鮮菇湯		5	2.5	1.8	2.7	0	0	704	
		白米、糙米	番茄、豆腸	蒲瓜、油片絲、木耳		大黃瓜、香菇、當歸									
9/23	四	奶皇包		塔香豆干片	有機食蔬	麵線糊	水果	4.2	2.5	1.6	2.8	1	0	708	
		奶皇包*1		五香豆干、胡蘿蔔、青椒、九層塔		紅麵線、角螺、蔬菜羹、白菜、木耳									
9/24	五	黑芝麻飯	茄香煲	青花菜豆包	季節食蔬	海結玉米湯		5.2	2.5	2	2.9	0	0	732	
		白米、黑芝麻	茄子、素絞肉、九層塔	青花菜、炸豆包、胡蘿蔔		海結、玉米段									
9/27	一	小米飯	和風千丁	什錦炒甘藍	有機食蔬	蘿蔔素丸湯		5	2.5	2.1	2.7	0	0	712	
		白米、小米	黑干丁、小黃瓜、鮮菇	高麗菜、木耳、全素火腿		白蘿蔔、素丸子									
9/28	二	糙米飯	三杯麵腸	黃瓜金菇	季節食蔬	玉穗素排骨湯		5	2.5	1.7	2.9	0	0	711	
		白米、糙米	麵腸、杏鮑菇、九層塔	大黃瓜、金針菇、黑木耳		玉米段、素排骨									
9/29	三	地瓜飯	豆皮炒木耳	堅果玉米	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5.8	2.5	1.5	2.7	0	1	873	乳品加菜
		白米、地瓜	炸豆包、木耳、胡蘿蔔	玉米粒、毛豆仁、彩椒、堅果		紅豆、紫米、花豆									
9/30	四	青江菜炒飯 (燕麥飯+炒料)		鮑菇滷素肚	季節食蔬	海芽素羹豆腐湯	水果	5	2.5	1.8	2.6	1	0	760	
		白米、燕麥、青江菜、全素火腿、黑木耳、紅蘿蔔、玉米粒		杏鮑菇、素肚		乾海芽、蔬菜羹、板豆腐									
備註	一. 國中學童營養午餐建議總熱量約700-883大卡; (蛋白質25~30克、脂肪19~28克、醣類96~132克), 醣類及蛋白質每公克提供4大卡熱量, 脂肪每公克可提供9大卡熱量, 營養成分計算為平均值, 熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異, 飯以一平碗計, 水果以一標準份計。														

二.如遇特殊或不可抗拒之特殊狀況下，可視狀況報請校長核准後，方可變更菜單；不便之處，敬請見諒。

菜單開立: 堃慶企業有限公司 陳秀萍 審查單位: 三民國中8月午餐委員會