

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月2日 星期一	白米飯	芝麻排骨	螞蟻上樹	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 692大卡
		小排骨 80	高麗菜 26	青菜 100	大黃瓜 42.3		
		甜椒 10	冬粉 15.8	紅蘿蔔 4.6	雞蛋 15		
		白芝麻 2.5	絞肉 4.7	蒜茸 0.9	大骨 3.8		
		薑片 1.5	木耳絲 1				
9月3日 星期二	糙米飯	清蒸魚片	八寶肉醬	青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	醣類： 85.5 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 671大卡
		鱈香魚排 1個	絞肉 60	青菜 100	馬鈴薯 55		
		薑絲 1.8	豆干丁 15	紅蘿蔔 4.6	湯排 10		
			紅蔥頭 1	蒜茸 0.9			
		香菇絲 0.4					
9月4日 星期三	特餐	什錦米苔目	五香滷雞腿	青菜		水果	醣類： 71.0 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 585大卡
		米苔目 110 芹菜 2	棒棒腿 1個	青菜 100			
		絲瓜 45 乾蝦仁 0.5	嫩薑 0.7	紅蘿蔔 4.6			
		肉絲 15		蒜茸 0.9			
		雞蛋 11					
		生香菇 10					
		生木耳 5					
大骨 3.8							
紅蘿蔔 3.8							
9月5日 星期四	糙米飯	宮保雞丁	竹筍炒肉絲	青菜	玉米豆腐粿	水果	醣類： 89.5 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 681大卡
		雞丁 90	竹筍 85	青菜 100	豆腐 25		
		小黃瓜 10	肉絲 10	紅蘿蔔 4.6	玉米粒缶 20		
		油花生 2	生木耳 5	蒜茸 0.9	生木耳 4		
		青蔥段 1	紅蘿蔔 3		大骨 3.8		
			紅蘿蔔 3.8				
9月6日 星期五	地瓜飯	壽喜燒黑干	鮮菇蒸蛋	雙色花椰	山粉圓冬瓜露	水果	醣類： 85.0 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 685大卡
		黑豆干 58	雞蛋 57.6	綠花椰菜 40	冬瓜塊 13		
		洋蔥 15.4	生香菇 4.6	白花椰菜 35	山粉圓 4.5		
		紅蘿蔔 2.3	青蔥 1	紅蘿蔔 5			
			蒜泥 0.7				
	***蔬食日						

營養師：黃郁高、賴思伶、呂佳珊

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師

營養師黃郁高

監廚

老師：郭素珠

午餐秘書：

教師兼總務主任 陳亮璋

校長：

校長何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
9月9日 星期一	白米飯	蠔油雞丁		胡瓜肉片	青菜	紫菜針菇湯	水果 醣類： 80.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 646大卡			
		雞丁	95	胡瓜	75	青菜		100	金針菇	18
		青蔥	1	小肉片	12	紅蘿蔔		4.6	大骨	7
		蒜片	0.9	生香菇	5	蒜茸		0.9	紅蘿蔔	2
		薑片	0.9	紅蘿蔔	3	海帶芽	1			
				乾蝦仁	1.5	薑絲	0.5			
9月10日 星期二	糙米飯	蒜泥白肉		玉菜肉絲	青菜	玉米大骨湯	水果 醣類： 88.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 664大卡			
		上肉片	70	高麗菜	70	青菜		100	玉米穗	60
		嫩薑	1.2	肉絲	18	紅蘿蔔		4.6	大骨	7
		蒜泥	1.2	乾豆包	4	蒜茸		0.9		
		薑泥	1.2	生木耳	3					
		青蔥	1	紅蘿蔔	1					
9月11日 星期三	特餐	茄汁蛋炒飯		滷香雞排	青菜	魚丸湯	水果 醣類： 76.5 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 666大卡			
		蓬萊米	85	雞排	1個	青菜		100	魚丸	30.7
		玉米粒	18	老薑	0.7	紅蘿蔔		4.6	大骨	3.8
		肉絲	18			蒜茸		0.9	芹菜	0.8
		洋蔥	18							
		雞蛋	12							
		三色豆	11							
		火腿丁	6							
		香菇絲	0.5							
9月12日 星期四	地瓜飯	蔥爆豆瓣魚丁		豆干燒肉	青菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果 醣類： 85.0 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 674大卡			
		魚丁	90	大干丁	45	青菜		100	冬瓜	55
		青蔥	10	小肉片	20	紅蘿蔔		4.6	薏仁	8
		薑片	0.8	紅蘿蔔	3	蒜茸		0.9	排骨	7
						薑絲	0.9			
9月13日 星期五	白米飯	鮮菇滷豆包		蕃茄炒蛋	青菜	摩摩喳喳湯	水果 醣類： 96.0 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 731大卡			
		生豆包	50	雞蛋	50	青菜		100	地瓜	20
		生香菇	10	蕃茄	35	紅蘿蔔		4.6	芋頭	12
		嫩薑	0.6	青蔥	1.5	蒜茸		0.9	西谷米	8
									鳳梨罐頭	6
		***蔬食日				椰漿粉	1			
9月14日 星期六	白米飯	魚香肉絲		黃瓜三鮮	蒜蓉醬淋筍筍	海結排骨湯	水果 醣類： 81.5 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 658大卡			
		肉絲	65	大黃瓜	70	筍白筍		90	海帶結	22
		生木耳	10	鮑魚菇	9	蒜泥		1.2	排骨	10
		紅蘿蔔	3.8	鵝蛋	18	薑泥		1.2	紅蘿蔔	2
		青蔥	1	紅蘿蔔	1.5	青蔥		1	薑絲	0.8
		薑末	0.6							

營養師：黃郁高、賴思伶、呂佳珊

宜珍團體中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師
黃郁高

監廚老師
郭素珠

午餐秘書：

教師兼
總務主任 陳亮璋

校長：

校長 何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9 月 16 日 星期 一	白 米 飯	咖哩嫩雞	家常油豆腐	青菜	美味鮮菇湯	水 果	醣類： 90.5 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 702大卡
		雞丁 70 馬鈴薯 30 紅蘿蔔 3	小四角油豆腐 60 絞肉 8 青蔥 1	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	大白菜 40 金針菇 10 生香菇 6 大骨 4 紅蘿蔔 0.8		
9 月 17 日 星期 二	糙 米 飯	紅槽魚丁	絲瓜彩燴	青菜	肉骨茶湯	水 果	醣類： 86.0 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 693大卡
		紅槽魚 72	絲瓜 65 玉米筍 15 冬粉 6 生木耳 3 紅蘿蔔 3	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	白蘿蔔 40 排骨 10 肉骨茶包 5 蒜頭 1		
9 月 18 日 星期 三	特 餐	肉粳粿仔	月餅*1	青菜		水 果	醣類： 77.5 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 675大卡
		板條 120 蒜泥 0.7 肉粳肉片 37 香菇絲 0.5 魚漿 10 雞蛋 9.5 桶筍絲 9.2 黑輪切片 6.9 紅蘿蔔 3 芹菜 1.5	月餅 1個	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9			
9 月 19 日 星期 四		中秋節放假					
9 月 20 日 星期 五		中秋節連休					

營養師：黃郁高、賴思伶、呂佳珊

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100

傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師

營養師黃郁高

監廚

老師友郭素珠

午餐秘書：

教師兼
總務主任 陳亮璋

校長：

校長何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月23日 星期一	白米飯	蔥爆雞柳	鮮菇三絲	青菜	瓢瓜大骨湯	水果	醣類： 83.5 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 660大卡
		雞柳 58 生木耳 10 青蔥 10	高麗菜 50 金針菇 15 生香菇 10 生木耳 5 紅蘿蔔 2	100 4.6 0.9	胡瓜 60 大骨 3.8		
9月24日 星期二	糙米飯	打拋豬肉	糖醋甜不辣	青菜	玉米濃湯	水果	醣類： 95.0 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 738大卡
		絞肉 62 小小干丁 13 九層塔 2.5 紅蔥頭 1	甜不辣條 50 洋蔥 11 紅蘿蔔 3	100 4.6 0.9	玉米粒缶 17 雞蛋 7.7 玉米醬罐 7 洋蔥 6 火腿丁 2.3 奶粉 3.5		
9月25日 星期三	特餐	中華炒麵	卡拉雞排	青菜	味噌湯	水果	醣類： 70.5 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 605大卡
		油麵 120 香菇絲 0.5 高麗菜 40 肉絲 18 洋蔥 10 雞蛋 9 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	無骨里雞排 1個	100 4.6 0.9	豆腐 35 味噌 9.2 海帶芽 1		
9月26日 星期四	糙米飯	芹香透抽	回鍋肉片	青菜	香菇雞湯	水果	醣類： 78.0 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 658大卡
		花枝 60 芹菜 30 玉米筍 10 蒜片 0.8 薑片 0.8	豆干片 45 小肉片 20 黑豆瓣醬 2.3 薑絲 0.6	100 4.6 0.9	雞丁 38.4 花瓜罐 9.2 薑絲 0.7 香菇絲 0.5		
9月27日 星期五	地瓜飯	茄香燒百頁	蒸蛋	黑胡椒珍菇	紫米紅豆湯	水果	醣類： 100.0 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 736大卡
		百頁豆腐 45 蕃茄 40 青蔥 3	雞蛋 57.7 青蔥 1.5 蒜泥 0.8	30 20 10 10	紅豆 15 紫米 8		
		***蔬食日					

營養師：黃郁高、賴思伶、呂佳珊

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師

營養師黃郁高

監廚老師：友郭素珠

午餐秘書：

教師兼總務主任 陳亮璋

校長：

校長何賢堯

柯林國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
9月30日 星期一	白米飯	鮮菇豬柳	西滷肉	青菜	粉絲蛋花湯	水果	醣類： 90.0 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 728大卡	
		肉柳 63 洋蔥 16 生香菇 4	大白菜 85 肉絲 7 金針菇 5 雞蛋 5 香菇絲 0.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	雞蛋 18 冬粉 6.5 芹菜 2 大骨 1.6			
10月1日 星期二	糙米飯	貴妃雞翅	麻婆豆腐	青菜	義式蔬菜湯	水果	醣類： 81.0 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 643大卡	
		三節翅 1個 嫩薑 0.7	豆腐 65 絞肉 6.1 青蔥 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	馬鈴薯 9 肉丁 7.6 高麗菜 7.6 蕃茄 7.6 洋蔥 5.4 紅蘿蔔 3.8			
10月2日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥	黃金柳葉魚*2	青菜	銀絲卷	水果	醣類： 104.0 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 788大卡	
		蓬萊米 85 魚板 2.3 肉絲 20 芹菜 1.2 皮蛋 15 雞蛋 12.3 玉米粒 12 甜不辣切片 9.2 紅蘿蔔 3.8 大骨 3	柳葉魚 2條	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	銀絲卷 1個			
10月3日 星期四	糙米飯	京都排骨	關東煮	青菜	竹筍大骨湯	水果	醣類： 86.0 g 脂肪： 29.2 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 717大卡	
		排骨 80 甜椒 10 青蔥 0.8 甜辣醬 0.1	白蘿蔔 35 玉米穗 22 花枝丸 18 小四角油豆腐 15	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	竹筍 60 大骨 4			
10月4日 星期五	地瓜飯	滷海帶豆乾	青蔥炒蛋	玉筍鮮菇	白木耳甜湯	水果	醣類： 89.0 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 690大卡	
		豆干 45 海帶結 25 老薑 0.6	雞蛋 65 青蔥 10 紅蘿蔔 1	四季豆 40 玉米筍 15 金針菇 15 紅蘿蔔 5 蒜茸 0.9	雪蓮子 5 紅棗 4 白木耳 3 龍眼乾 2			
		***蔬食日						

營養師：黃郁高、賴思伶、呂佳珊

宜珍團膳中心 電話：(03)9281100 傳真：(03)9288005

以上營養分析僅供參考

食品技師：賴思羽

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師

營養師黃郁高

監廚老師

郭素珠

午餐秘書：

教師兼總務主任 陳亮璋

校長：

校長何賢堯