

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
10月7日 星期一	白米飯	菱角燒肉	炸蛋杏鮑菇	青菜	蕃茄元氣湯	水果	醣類： 95.0 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 744大卡
		肉丁 61.5 菱角 15.4 紅蘿蔔 3	杏鮑菇 20 洋蔥 20 雞蛋 20 生木耳 10 紅蘿蔔 5	100 4.6 0.9	高麗菜 30 蕃茄 20 黃豆芽 10 大骨 5 紅蘿蔔 5		
10月8日 星期二	地瓜飯	味噌鮮魚醬	茄汁油豆腐	青菜	冬瓜雞湯	水果	醣類： 81.5 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 690大卡
		魚丁 90 芹菜 15 味噌 6 薑片 0.8	小四角油豆腐 60 洋蔥 10 絞肉 7	100 4.6 0.9	冬瓜 30 雞丁 30 薑絲 1.2		
10月9日 星期三	特餐	客家炒板條	香酥雞翅	青菜	白玉福州丸湯	水果	醣類： 80.5 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 661大卡
		粿仔條 90 香菇絲 0.5 大白菜 50 肉絲 21 洋蔥 13 雞蛋 9 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	三節翅 1個	100 4.6 0.9	福州丸(個) 1個 白蘿蔔 19.4 大骨 3.2 芹菜 1		
10月10日 星期四	雙十節 休假					水果	醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g 熱量： 0大卡
10月11日 星期五	糙米飯	毛豆炒三色	日式蒸蛋	五彩什蔬	紅棗地瓜甜湯	水果	醣類： 98.0 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 721大卡
		豆干丁 30 玉米粒仔 20 毛豆仁 15 紅蘿蔔 6	蛋 57.6 素蠔肉絲 2.3 蒜泥 0.7	65 15 8 5 5 0.9	地瓜 55 紅棗 3 老薑 0.9		
		***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 **黃郁高**

監廚老師：郭素珠

午餐秘書：

校長：

教師兼總務主任 **陳亮璋**

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						
10 月 14 日 星期 一	白 米 飯	蜜汁排骨		鮮菇碎丁		青菜		玉米大骨湯		水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 700大卡		
		小排骨	80	小黃瓜	25	青菜	100	玉米穗	60				
		甜椒	10	生香菇	15	紅蘿蔔	4.6	大骨	7				
		薑片	1.5	鮑魚菇	15	蒜茸	0.9						
		白芝麻	1	熟花生	10								
		紅蘿蔔	5										
10 月 15 日 星期 二	糙 米 飯	鄉村炸雞		玉菜培根		青菜		黃瓜蛋花湯		水果	醣類： 85.0 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 704大卡		
		雞丁	70	高麗菜	73	青菜	100	大黃瓜	42.3				
		九層塔	2	培根	20	紅蘿蔔	4.6	雞蛋	15				
		蒜茸	0.6			蒜茸	0.9	大骨	3.8				
10 月 16 日 星期 三	特 餐	米粉粿		照燒肉片		刈包		花生粉		水果	醣類： 102.0 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 764大卡		
		濕米粉	37.5	乾蝦仁	0.8	肉片	60	刈包	1個			花生粉	3
		肉絲	13.6	蒜泥	0.7	洋蔥	25					糖粉	2
		甜不辣切片	11.5	木耳絲	0.1	蒜茸	0.5						
		紅蘿蔔	4.7										
		紅地瓜粉	3										
		魚板	2.3										
		芹菜	1.6										
		柴魚片	1										
10 月 17 日 星期 四	糙 米 飯	蒲燒鯛魚片		咖哩粉絲		青菜		馬鈴薯濃湯		水果	醣類： 105.0 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 763大卡		
		蒲燒鯛魚片	1個	大白菜	26	青菜	100	馬鈴薯	50				
				冬粉	15.8	紅蘿蔔	4.6	洋蔥	10				
				絞肉	4.7	蒜茸	0.9	生香菇	5				
		木耳絲	1			紅蘿蔔	5						
						奶粉	3.8						
10 月 18 日 星期 五	地 瓜 飯	芋頭燒麵輪		蕃茄炒蛋		蒜香花椰菜		綠豆薏仁		水果	醣類： 101.5 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 764大卡		
		芋頭	40	雞蛋	50	白花椰菜	80	綠豆	15				
		麵輪	40	蕃茄	35	紅蘿蔔	5	薏仁	10				
		紅蘿蔔	5	青蔥	1.5								
		***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：郭東珠

午餐秘書：

校長：

教師兼
總務主任 陳亮璋

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
10月21日 星期一	白米飯	清蒸魚片	西滷肉	青菜	大頭菜湯	水果	醣類： 85.5 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 678大卡
		鱈香魚排 1個 薑絲 1.8	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	大頭菜 55 大骨 3.8 芹菜 1.5		
10月22日 星期二	糙米飯	蒜泥白肉	彩燴黃金魚蛋	青菜	味噌湯	水果	醣類： 83.0 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 668大卡
		上肉片 70 嫩薑 1.2 蒜泥 1.2 薑泥 1.2 青蔥 1	白蘿蔔 45 黃金魚蛋 20 生香菇 10 紅蘿蔔 5 魚板 5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	豆腐 35 味噌 9.2 海帶芽 1		
10月23日 星期三	特餐	義大利肉醬麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	水果	醣類： 94.0 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 757大卡
		義大利麵 90 洋蔥 25 絞肉 25 三色豆 15 生香菇 6 紅蘿蔔 5 蒜泥 1	無骨里雞排 1個	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	玉米粒衍 17 雞蛋 7.7 玉米醬罐 7 洋蔥 6 奶粉 3.8 火腿丁 2.3		
10月24日 星期四	糙米飯	蠔油雞丁	銀芽木耳炒肉片	青菜	海結排骨湯	水果	醣類： 83.5 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 680大卡
		雞丁 95 青蔥 1 蒜片 0.9 薑片 0.9	豆芽菜 30 小肉片 22 芹菜 15 生木耳 10 紅蘿蔔 3 薑絲 0.8	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	海帶結 22 排骨 10 紅蘿蔔 2 薑絲 0.8		
10月25日 星期五	地瓜飯	泰式百頁	三色蒸蛋	絲瓜玉筍	紅豆西米露	水果	醣類： 99.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 753大卡
		百頁豆腐 60 泰式醬 5 紫洋蔥 5 青蔥 1	雞蛋 57 皮蛋 6 鹹蛋 6 蒜泥 0.6	絲瓜 50 玉米筍 15 金針菇 8 寬冬粉 6 紅蘿蔔 3 乾木耳 1	紅豆 18 西谷米 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 陳亮瑋

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
10月28日 星期一	白米飯	瓜子肉醬	胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	醣類： 84.0 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 655大卡
		絞肉 61.5 絞花瓜 11 紅蔥頭 1.5 香菇絲 0.4	胡瓜 65 鵝蛋 15 生木耳 6 鱈味棒 6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	雞蛋 18 大骨 7 海帶芽 1.5 薑絲 0.5		
10月29日 星期二	糙米飯	咖哩嫩雞	塔香肉末海根	青菜	魚丸湯	水果	醣類： 89.0 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 701大卡
		雞丁 70 馬鈴薯 30 紅蘿蔔 3	海帶根 55 絞肉 5 紅蘿蔔 3 九層塔 2 薑絲 1	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	魚丸 30.7 大骨 3.8 芹菜 0.8		
10月30日 星期三	特餐	雞茸蔬菜粥	客家小炒-	青菜	芋泥包	水果	醣類： 97.5 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 764大卡
		蓬萊米 85 白蘿蔔 45 雞柳 38.4 玉米粒缶 12 雞蛋 12 生香菇 8 紅蘿蔔 5 魚板 4	豆干片 40 肉絲 35 甜麵醬 3.8 青蔥 1.5 乾魷魚 1.5	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	芋泥包 1個		
10月31日 星期四	糙米飯	鐵路豬排	玉米炒蝦仁	青菜	ABC營養湯	水果	醣類： 89.5 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 702大卡
		里肌肉排 1個	玉米粒缶 55 生蝦仁 10 紅蘿蔔 6 毛豆仁 4	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		
11月1日 星期五	地瓜飯	麻婆豆腐	蔥香菜脯蛋	田園什蔬	銀耳雪蓮子甜湯	水果	醣類： 90.5 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 702大卡
		豆腐 65 三色豆 6.1 青蔥 1	雞蛋 61 菜脯碎 9 青蔥 1.5 紅蘿蔔 1	青菜 80 生香菇 10 紅蘿蔔 5 生木耳 3 嫩薑 0.9 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：

監廚老師：

郭素珠

午餐秘書：

校長：

黃郁高

陳亮璋

何賢堯