

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
11月4日 星期一	白米飯	鮮菇香蔥嫩雞	甜辣豆干	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	醣類： 90.5 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 697大卡
		雞丁 90 生香菇 10 青蔥 5 老薑 0.9	豆干片 60 甜辣醬 4 青蔥 3 薑絲 0.5	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	大黃瓜 42.3 雞蛋 15 大骨 3.8		
11月5日 星期二	糙米飯	義式燉肉	雪菜肉末	青菜	肉骨茶湯	水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 676大卡
		肉丁 60 蕃茄 20 洋蔥 10 青蔥 3	雪裡紅 55 絞肉 20 辣椒 0.1	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	白蘿蔔 40 排骨 10 肉骨茶包 5 蒜頭 1		
11月6日 星期三	特餐	廣東炒麵	麥克雞塊*2	青菜	玉米濃湯	水果	醣類： 85.5 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 667大卡
		油麵 120 香菇絲 0.5 大白菜 50 臘肉片 20 洋蔥 10 雞蛋 9 紅蘿蔔 3.8 魚板 3 青蔥 1	麥克雞塊 2個	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	玉米粒缶 17 雞蛋 7.7 玉米醬罐 7 洋蔥 6 奶粉 3.8 火腿丁 2.3 奶油片 1.5		
11月7日 星期四	糙米飯	滷香雞排	壽喜燒	青菜	菌菇湯	水果	醣類： 93.5 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 705大卡
		雞排 1個 老薑 0.7	大白菜 50 三角油豆腐 35 金針菇 10 紅蘿蔔 5	紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	山藥 42 生香菇 6 大骨 4 枸杞 1		
11月8日 星期五	地瓜飯	土豆麵筋	昆布蒸蛋	彩燴萵菇	綠豆粉圓	水果	醣類： 102.0 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 738大卡
		麵筋 23 生花生 10	雞蛋 57.5 蒜泥 0.8 海帶芽 0.3	小黃瓜 25 生香菇 10 金針菇 10 甜椒 10 鮑魚菇 10 紅蘿蔔 5	小粉圓 18.5 綠豆 15		
		***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：

工友郭素珠

午餐秘書：

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				
11月11日 星期一	白米飯	宮保雞丁		螞蟻上樹		青菜		蕃茄蛋花湯		水果 醣類： 90.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 678大卡	
		雞丁	92.3	高麗菜	26	青菜	100	蕃茄	42		
		洋蔥	19.2	冬粉	15.8	紅蘿蔔	4.6	雞蛋	10		
		油花生	2	絞肉	4.7	蒜茸	0.9	大骨	3		
		青蔥段	1	木耳絲	1						
11月12日 星期二	糙米飯	蟹絲芋香蒸肉		關東煮		青菜		美味鮮菇湯		水果 醣類： 95.5 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 683大卡	
		絞肉	62	白蘿蔔	35	青菜	100	大白菜	40		
		芋頭	10	玉米穗	22	紅蘿蔔	4.6	金針菇	10		
		蠔味棒	5	花枝丸	18	蒜茸	0.9	生香菇	6		
		紅蔥頭	1	日式油豆腐	15		大骨	4	紅蘿蔔	0.8	
11月13日 星期三	特餐	紅麵線粿		滷豬排				甜心卷		水果 醣類： 86.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 647大卡	
		紅麵線	45	里肌肉排	1個			甜心卷	1個		
		肉絲	15								
		甜不辣切片	9								
		紅地瓜粉	3.5								
		芹菜	2								
		木耳絲	1								
蒜泥	0.8										
香菇絲	0.6										
11月14日 星期四	糙米飯	香蒜豆鼓小捲		鮮蔬咖哩		青菜		枸杞冬瓜排骨湯		水果 醣類： 98.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 711大卡	
		小卷	60	馬鈴薯	50	青菜	100	冬瓜	55		
		青蒜	15	高麗菜	20	紅蘿蔔	4.6	排骨	12		
		豆鼓	2	洋蔥	10	蒜茸	0.9	薑絲	0.9		
		嫩薑	0.6	三色豆	8		枸杞	0.5			
				紅蘿蔔	5						
11月15日 星期五	地瓜飯	五味醬淋黑干		雲耳炒蛋		百匯鮮蔬		紅豆湯		水果 醣類： 100.0 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 743大卡	
		黑豆干	55	雞蛋	60	青菜	80	紅豆	25		
		蒜泥	1.2	生木耳	8	金針菇	15				
		薑泥	1.2	青蔥	5	素火腿	3				
		青蔥	1			蒜茸	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：

工友郭素珠

午餐秘書：

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
11月18日 星期一	白米飯	韓式泡菜肉片	狀元滷味	青菜	甜玉米大骨湯	水果	醣類： 97.0 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 700大卡
		小肉片 64 韓式泡菜 15 黃豆芽 5 紅蘿蔔絲 3	高麗菜 40 三角油豆腐 25 甜不辣條 20 紅蘿蔔 5	100 4.6 0.9	60 7		
11月19日 星期二	糙米飯	貴妃雞翅	筍茸肉末	青菜	西湖肉粿	水果	醣類： 90.0 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 682大卡
		三節翅 1個 嫩薑 0.7	筍蓉 70 中絞肉 7	100 4.6 0.9	20 6.5 6 5 1.5 1		
11月20日 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	黃金魚排	青菜	海結排骨湯	水果	醣類： 87.0 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 691大卡
		蓬萊米 85 玉米粒 20 肉絲 15 火腿丁 12 雞蛋 12 生香菇 9 三色豆 6	魚排 1個	100 4.6 0.9	22 10 2 0.8		
11月21日 星期四	糙米飯	古早味焢肉	黃瓜鴿蛋	青菜	羅宋湯	水果	醣類： 92.0 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 693大卡
		肉丁 40 蹄膀丁 40 薑末 0.8	大黃瓜 65 鴿蛋 15 生木耳 6 蠔味棒 6	100 4.6 0.9	9 7.6 7.6 7.6 5.4 3.8		
11月22日 星期五	地瓜飯	照燒鮑菇	鮮菇蒸蛋	雙色花椰	芋頭西米露	水果	醣類： 99.0 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 730大卡
		白蘿蔔 35 大干丁 20 鮑魚菇 6 生木耳 4 紅蘿蔔 4 嫩薑 0.6 ****蔬食日	雞蛋 58 生香菇 2.5 青蔥 1 蒜泥 0.7	40 35 5	18 9 4.6		

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：
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
11月25日 星期一	白米飯	椰汁咖哩燉肉	冬瓜肉末	青菜	紫菜蛋花湯	水果	醣類： 92.5 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 705大卡
		肉丁 65 洋芋 25 椰漿 5 紅蘿蔔 3.8	冬瓜 85 絞肉 10 薑絲 0.6 紅蘿蔔 0	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		
11月26日 星期二	糙米飯	蒲燒鯛魚片	鮮菇素燴	青菜	刈菜雞湯	水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 698大卡
		蒲燒鯛魚片 1個	大白菜 80 金針菇 7 生香菇 6 麵泡 2.4 紅蘿蔔 2.3	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	雞丁 34 刈菜 23 薑絲 1.1		
11月27日 星期三	特餐	蕃茄日式拉麵	椒鹽紅糟炸雞	青菜	滷海帶片	水果	醣類： 84.0 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 698大卡
		拉麵 90 生香菇 2.3 高麗菜 45 青蔥 0.7 蕃茄 20 木耳絲 0.1 小肉片 18 小魚丸 12 魚板 6 大骨 3.8 紅蘿蔔 3.8	雞丁 70 九層塔 2 紅糟 2 蒜茸 0.6	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	海帶片 1個 嫩薑 0.6		
11月28日 星期四	糙米飯	客家肉燥	鐵板培根	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	醣類： 90.5 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 695大卡
		絞肉 60 豆干丁 12 菜脯碎 5 紅蔥頭 1	豆芽菜 45 培根 23 芹菜 20	青菜 100 紅蘿蔔 4.6 蒜茸 0.9	白蘿蔔 55 排骨 8		
11月29日 星期五	地瓜飯	花瓜燒百頁	玉米滑蛋	鮮菇碎丁	八寶甜湯	水果	醣類： 101.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 755大卡
		百頁豆腐 53 花瓜罐 15 青蔥 1	雞蛋 50 玉米粒缶 15 洋蔥 10	小黃瓜 25 生香菇 15 鮑魚菇 15 熟花生 10 紅蘿蔔 5	綠豆 7 花豆 5 紅豆 5 紫米 4 薏仁 4		
		****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：
何賢堯