

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月31日 星期一	白米飯	宮保雞丁 雞丁 洋蔥 油花生 青蔥段	珍珠燴豆腐 豆腐 玉米粒 絞肉 青豆仁	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	榨菜肉絲湯 榨菜絲 小白菜 肉絲 薑絲 青蔥		醣類： 94.3 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 723大卡
11月1日 星期二	糙米飯	蒜泥白肉 上肉片 嫩薑 蒜泥 薑泥 青蔥	咖哩洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆仁	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	金針排骨湯 排骨 金針 青蔥	水果	醣類： 93.2 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 709大卡
11月2日 星期三	特餐	皮蛋瘦肉粥 肉絲 芹菜 雞蛋 玉米粒 甜不辣切片 皮蛋 紅蘿蔔 大骨 魚板	刈包 刈包	酸菜肉片 肉片 酸菜 蒜茸	花生粉 花生粉 糖粉		醣類： 104.5 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 745大卡
11月3日 星期四	糙米飯	卡拉雞排 無骨里雞排	肉燥寬粉 寬冬粉 芹菜 絞肉 雞蛋 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	四神湯 山藥 小腸 薏仁 大骨 雪蓮子 芡實	水果	醣類： 107.2 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 795大卡
11月4日 星期五	白米飯	香燒烤麩 山藥 烤麩-重量 生木耳 嫩薑 紅蘿蔔 ***蔬食日***	鮮菇蒸蛋 雞蛋 生香菇 青蔥 蒜泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	紅豆湯 紅豆		醣類： 104.8 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 791大卡

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11 月 7 日 星期 一	白 米 飯	三杯雞丁	黃金薯條	青菜	玉米大骨湯		醣類： 95.2 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 744大卡
		雞丁 九層塔 蒜片 薑片	薯條	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	玉米穗 大骨		
11 月 8 日 星期 二	糙 米 飯	古早味大排	翡翠雙菇	青菜	薑絲海帶結湯	水 果	醣類： 97.7 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 733大卡
		里肌肉排	芹菜 肉絲 金針菇 生香菇 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	海帶結 大骨 紅蘿蔔 薑絲		
11 月 9 日 星期 三	特 餐	肉絲炒米粉	豆干燒肉	青菜	芹香魚丸湯		醣類： 103.1 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 751大卡
		乾米粉 高麗菜 肉絲 空心豆腐 紅蘿蔔 乾蝦仁 香菇絲 木耳絲	大千丁 肉丁 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	魚丸 大骨 芹菜		
11 月 10 日 星期 四	糙 米 飯	芋香燒雞	芹香甜不辣	青菜	黃瓜蛋花湯	水 果	醣類： 99.7 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 751
		雞丁 芋頭	甜不辣條 芹菜 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	大黃瓜 雞蛋 大骨		
11 月 11 日 星期 五	白 米 飯	糖醋素腸	玉米炒蛋	青菜	地瓜芋圓湯		醣類： 105.9 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 780大卡
		麵腸 洋蔥 紅蘿蔔	雞蛋 玉米粒 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	地瓜 芋圓		
		蔬食日					

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月14日 星期一	白米飯	黑胡椒雞柳 雞柳 洋蔥 青蔥	麻婆豆腐 豆腐 絞肉 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜薑絲湯 冬瓜 大骨 薑絲		醣類： 96.8 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 764大卡
11月15日 星期二	糙米飯	蜜汁咕咾肉 小肉片 鳳梨 青蔥	魚翅滷白菜 大白菜 肉絲 素魚翅 生木耳 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	粉絲蛋花湯 雞蛋 冬粉 大骨 芹菜	水果	醣類： 95.6 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 738大卡
11月16日 星期三	特餐	鍋燒麵 烏龍麵 魚板 高麗菜 肉絲 脆筍片 生香菇 金針菇 黑輪 紅蘿蔔	奶油餐包 餐包	青菜 紅蘿蔔 蒜茸			醣類： 102.3 g 脂肪： 30.0 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 785大卡
11月17日 星期四	糙米飯	紅槽魚丁 紅槽魚	白玉燒豆輪 白蘿蔔 麵輪 絞肉 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	鳳梨花瓜雞湯 雞丁 花瓜罐 鹹鳳梨罐	水果	醣類： 98.2 g 脂肪： 30.1 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 774大卡
11月18日 星期五	白米飯	咖哩鮑菇 馬鈴薯 花椰菜 杏鮑菇 紅蘿蔔 ***蔬食日***	芙蓉炒蛋 雞蛋 素火腿 芹菜	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	綠豆仁西米露 綠豆仁 西谷米		醣類： 102.0 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 797大卡

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11 月 21 日 星期 一	白 米 飯	豆鼓肉絲	玉菜鮑菇	青菜	紫菜蛋花湯		醣類： 95.8 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 718大卡
		肉絲 芹菜 豆鼓	高麗菜 鮑魚菇 乾油豆皮 紅蘿蔔 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	雞蛋 大骨 海帶芽 薑絲		
11 月 22 日 星期 二	糙 米 飯	滷香雞排	冬瓜肉末	青菜	金茸三絲湯	水 果	醣類： 94.6 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 715大卡
		雞排 老薑	冬瓜 絞肉 薑絲 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	高麗菜 金針菇 肉絲 紅蘿蔔 薑絲		
11 月 23 日 星期 三	特 餐	中華炒麵	麥克雞塊*2	青菜	蘿蔔玉米湯		醣類： 104.8 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 798大卡
		白麵條 香菇絲 高麗菜 肉絲 雞蛋 黑輪 紅蘿蔔 木耳 蒜茸	麥克雞塊	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	玉米穗 白蘿蔔 大骨 芹菜		
11 月 24 日 星期 四	糙 米 飯	玉米蒸肉	糖醋油豆腐	青菜	ABC營養湯	水 果	醣類： 97.0 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 724大卡
		絞肉 玉米粒 青蔥	小四角油豆腐 絞肉 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	馬鈴薯 肉丁 高麗菜 蕃茄 洋蔥 紅蘿蔔		
11 月 25 日 星期 五	白 米 飯	沙茶素雞	蔥香蒸蛋	青菜	熱粉圓甜湯		醣類： 100.2 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 776大卡
		素雞 芹菜 洋蔥 嫩薑	雞蛋 青蔥 蒜泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	小粉圓		
蔬食日							

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

中興國小午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月28日 星期一	白米飯	百頁燒雞	洋蔥炒蛋	青菜	味噌湯		醣類： 98.7 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 758大卡
		雞丁 百頁豆腐	洋蔥 雞蛋 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	豆腐 味噌 海帶芽		
11月29日 星期二	糙米飯	黃金柳葉魚*2	筍茸肉末	青菜	玉米濃湯	水果	醣類： 100.5 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 729大卡
		柳葉魚	筍茸 絞肉 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	玉米粒 雞蛋 玉米醬罐 洋蔥 奶精 火腿丁 奶油片		
11月30日 星期三	特餐	肉粳飯	黑糖肉包	青菜			醣類： 107.2 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 785大卡
		肉粳肉片 香菇絲 魚漿 雞蛋 桶筍絲 黑輪切片 紅蘿蔔 芹菜 蒜泥	黑糖肉包	青菜 紅蘿蔔 蒜茸			
12月1日 星期四	糙米飯	貴妃雞翅	海帶雙絲	青菜	芹香花枝丸湯	水果	醣類： 103.2 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 765
		三節翅 嫩薑	海帶絲 芹菜 紅蘿蔔 薑絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	花枝丸 大骨 芹菜		
12月2日 星期五	白米飯	三鮮鴿蛋	甜辣豆干	青菜	燒仙草		醣類： 95.2 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 756
		芹菜 鴿蛋 金針菇 生木耳	豆干片 甜辣醬 薑絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	燒仙草 QQ 綠豆 芋圓 地瓜圓 花豆		
		蔬食日					

營養師：黃郁高、賴思伶、陳宜秀、何婉晴

宜珍團膳中心

電話：(03)9281100

以上營養分析僅供參考

傳真：(03)9288005

實際配送明細參後附表

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：