

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
12 月 5 日 星期 一	白 米 飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	青菜	川菜雞湯		醣類： 93.7 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 737大卡
		魚排	豆腐 絞肉 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	雞丁 刈菜 薑絲		
12 月 6 日 星期 二	糙 米 飯	冬瓜燒雞	洋蔥肉絲	青菜	玉米大骨湯	水 果	醣類： 96.4 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 727大卡
		雞丁 冬瓜 紅蘿蔔	洋蔥 肉絲 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	玉米穗 大骨		
12 月 7 日 星期 三	特 餐	米粉粿	桂冠馬來糕料	青菜			醣類： 111.0 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 793大卡
		濕米粉 乾蝦仁 肉絲 蒜泥 甜不辣切片 木耳絲 紅蘿蔔 紅地瓜粉 魚板 芹菜 柴魚片	黑糖馬來糕	青菜 紅蘿蔔 蒜茸			
12 月 8 日 星期 四	糙 米 飯	帶結滷肉	鮮菇素燴	青菜	蘿蔔大骨湯	水 果	醣類： 97.0 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 24.0 g 熱量： 709大卡
		肉丁 海帶結 紅蘿蔔丁	大白菜 金針菇 生香菇 麵泡 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	白蘿蔔 大骨 芹菜		
12 月 9 日 星期 五	白 米 飯	三杯麵腸	鮮菇蒸蛋	青菜	綠豆地瓜圓		醣類： 96.5 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 720大卡
		麵腸 九層塔 薑絲	雞蛋 生香菇 青蔥 蒜泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	綠豆 地瓜圓		
		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
12月12日 星期一	白米飯	古早味大排 里肌肉排	金珠翠玉 玉米粒 紅蘿蔔丁 青豆仁 火腿丁	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜薑絲湯 冬瓜 大骨 薑絲		醣類： 96.7 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 729大卡
12月13日 星期二	糙米飯	咖哩嫩雞 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	家常油豆腐 小四角油豆腐 絞肉 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	魚丸湯 魚丸 大骨 芹菜	水果	醣類： 107.8 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 796大卡
12月14日 星期三	特餐	家鄉什錦鹹粥 白蘿蔔 肉絲 黑輪切片 魚板 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲 乾蝦仁	玉菜肉絲 高麗菜 肉絲 乾豆包 木耳絲 紅蘿蔔	紅豆包 紅豆包			醣類： 114.6 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 793大卡
12月15日 星期四	糙米飯	打拋豬肉 絞肉 洋蔥 九層塔 紅蔥頭	胡瓜三鮮 胡瓜 鵝蛋 肉片 生木耳 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	味噌湯 豆腐 味噌 海帶芽	水果	醣類： 97.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 719大卡
12月16日 星期五	白米飯	百頁燒素雞丁 百頁豆腐 素雞丁 紅蘿蔔 嫩薑	洋蔥炒蛋 洋蔥 雞蛋 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	白木耳甜湯 三色圓 蓮子 白木耳 龍眼乾		醣類： 99.8 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 765大卡
		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
12月19日 星期一	白米飯	豆瓣雞丁	蔥爆丁香豆干	青菜	枸杞山藥湯		醣類： 98.7 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 747大卡
		雞丁 辣豆瓣醬 嫩薑	豆干片 小魚乾 青蔥 薑絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	山藥 大骨 枸杞		
12月20日 星期二	糙米飯	蘿蔔燒肉	塔香海帶根	青菜	蛋花湯	水果	醣類： 111.6 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 775大卡
		肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜仁	海帶根 九層塔 紅蘿蔔 薑絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	雞蛋 大骨 芹菜		
12月21日 星期三	特餐	義大利筆尖麵	雞肉堡	青菜	玉米濃湯		醣類： 114.3 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 816大卡
		筆尖麵 洋蔥 絞肉 三色豆 生香菇 紅蘿蔔 奶油片 蒜泥	雞肉堡	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		
12月22日 星期四	糙米飯	針菇肉絲	三色馬鈴薯	青菜	紅豆湯圓	水果	醣類： 113.1 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 783大卡
		肉絲 金針菇 青蔥 薑絲 木耳絲	馬鈴薯 三色豆	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	白湯圓 紅豆		
12月23日 星期五	白米飯	芋香油豆腐	蔥花炒蛋	青菜	芹菜黃瓜湯		醣類： 99.9 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 744大卡
		芋頭 小四角油豆腐 嫩薑	雞蛋 青蔥 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	大黃瓜 芹菜		
		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
12 月 26 日 星期 一	白 米 飯	瓜子肉醬	螞蟻上樹	青菜	酸辣湯		醣類： 102.1 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 755大卡
		絞肉 絞花瓜 紅蔥頭 香菇絲	冬粉 雞蛋 絞肉 芹菜 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	豆腐 酸菜 雞蛋 桶筍絲 金針菇 肉絲 蒜泥		
12 月 27 日 星期 二	糙 米 飯	黑椒雞丁	關東煮	青菜	金茸三絲湯	水 果	醣類： 101.4 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 24.0 g 熱量： 733大卡
		雞丁 洋蔥	白蘿蔔 玉米穗 小棒天 花枝丸	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	高麗菜 金針菇 肉絲 紅蘿蔔 薑絲		
12 月 28 日 星期 三	特 餐	什錦湯麵	滷香雞排	青菜			醣類： 114.0 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 802大卡
		火鍋麵 乾油豆皮 高麗菜 青蔥 肉絲 木耳絲 雞蛋 生香菇 大骨 紅蘿蔔 魚板	雞排 老薑	青菜 紅蘿蔔 蒜茸			
12 月 29 日 星期 四	糙 米 飯	塔香魚丁	包白肉片	青菜	海結薑絲湯	水 果	醣類： 96.4 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 723大卡
		沙魚丁 九層塔 嫩薑 蒜片	大白菜 上肉片 生木耳 紅蘿蔔 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	海帶結 大骨 紅蘿蔔 薑絲		
12 月 30 日 星期 五	白 米 飯	茄汁豆包	玉米炒蛋	青菜	綜合甜湯		醣類： 112.9 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 801大卡
		生豆包 洋蔥 紅蘿蔔	雞蛋 玉米粒 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	綠豆 小粉圓 花豆 QQ		
		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：