

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
月 日							
8 月 30 日 星期 二	糙 米 飯	黑椒雞丁 雞丁 洋蔥	金珠翠玉 玉米粒 紅蘿蔔丁 青豆仁 火腿丁	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	芹香魚丸湯 魚丸 大骨 芹菜	水 果	醣類： 90.3 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 718大卡
8 月 31 日 星期 三	特 餐	日式拉麵 拉麵 青蔥 高麗菜 木耳絲 肉絲 花枝丸 雞蛋 大骨 紅蘿蔔 生香菇	花枝排捲*2 花枝捲	芋泥包 芋泥包		加 菜 水 果	醣類： 106.5 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 799大卡
9 月 1 日 星期 四	糙 米 飯	打拋豬肉 絞肉 洋蔥 九層塔 紅蔥頭	蒜茸油豆腐 小四角油豆腐 青蔥 蒜泥 薑泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	芙蓉湯 大白菜 雞蛋 大骨 冬粉 紅蘿蔔 木耳	水 果	醣類： 92.8 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 703大卡
9 月 2 日 星期 五	白 米 飯	咖哩百頁 百頁豆腐 杏鮑菇 馬鈴薯 紅蘿蔔	蔥香蒸蛋 雞蛋 青蔥 蒜泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	綠豆湯 綠豆		醣類： 101.9 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 768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
9 月 5 日 星期 一	白 米 飯	洋蔥雞柳	鮮菇高麗菜	青菜	玉米大骨湯		醣類： 95.5 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 714大卡
		雞柳 洋蔥 青蔥	高麗菜 生香菇 乾油豆皮 紅蘿蔔 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	玉米穗 大骨		
9 月 6 日 星期 二	糙 米 飯	蒲燒鯛魚片	螞蟻上樹	青菜	海結冬瓜湯	水 果	醣類： 93.4 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 712大卡
		蒲燒鯛魚片	冬粉 雞蛋 絞肉 芹菜 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜 海帶結 大骨 薑絲		
9 月 7 日 星期 三	特 餐	肉絲炒河粉	滷花枝甜不辣	青菜	酸辣湯	加 菜 水 果	醣類： 104.1 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 747大卡
		粿仔條 香菇絲 高麗菜 肉絲 洋蔥 雞蛋 紅蘿蔔 魚板 青蔥	花枝甜不辣 嫩薑	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	豆腐 酸菜 雞蛋 桶筍絲 金針菇 肉絲 蒜泥		
9 月 8 日 星期 四	糙 米 飯	蒜泥白肉	照燒豆包	青菜	竹筍大骨湯	水 果	醣類： 95.2 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 732大卡
		上肉片 嫩薑 蒜泥 薑泥 青蔥	生豆包 生木耳 紅蘿蔔 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	竹筍 大骨		
9 月 9 日 星期 五	白 米 飯	三杯菇	蕃茄炒蛋	青菜	冬瓜西米露		醣類： 97.5 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 739大卡
		麵腸 生香菇 九層塔 薑片	雞蛋 蕃茄 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜塊 西谷米		
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
9月12日	中秋節放假						
9月13日 星期二	糙米飯	芋香燒雞 雞丁 芋頭	麻婆豆腐 豆腐 絞肉 青蔥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	美味鮮菇湯 白蘿蔔 肉絲 金針菇 生香菇 芹菜 紅蘿蔔	水果	醣類： 98.5 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 746大卡
9月14日 星期三	特餐	肉粳飯 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	茶葉蛋 茶葉	翡翠銀芽 豆芽菜 芹菜 紅蘿蔔 蒜茸 木耳絲		加菜水果	醣類： 103.8 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 744大卡
9月15日 星期四	糙米飯	貴妃雞翅 三節翅 嫩薑	西滷肉 大白菜 肉絲 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯 湯排	水果	醣類： 98.9 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 709大卡
9月16日 星期五	白米飯	黑椒鮑菇 素肚 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔	梅干筍蓉 筍蓉 紅蘿蔔 福菜	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	花豆芋圓湯 花豆 芋圓		醣類： 107.1 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 763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
9 月 19 日 星期 一	白 米 飯	瓜子肉醬	關東煮	青菜	紫菜蛋花湯		醣類： 91.4 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 717大卡
		絞肉 絞花瓜 紅蔥頭 香菇絲	白蘿蔔 玉米穗 花枝丸 貢丸	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	雞蛋 大骨 海帶芽 薑絲		
9 月 20 日 星期 二	糙 米 飯	宮保雞丁	絲瓜冬粉	青菜	榨菜肉絲湯	水 果	醣類： 96.2 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 736大卡
		雞丁 洋蔥 油花生 青蔥段	絲瓜 冬粉 紅蘿蔔 木耳絲	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	榨菜絲 小白菜 肉絲 薑絲 青蔥		
9 月 21 日 星期 三	特 餐	米粉粿	滷古早味大排	青菜		加 菜 水 果	醣類： 106.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 726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	里肌肉排	青菜 紅蘿蔔 蒜茸			
9 月 22 日 星期 四	糙 米 飯	喜相逢*2	塔香油豆腐	青菜	胡瓜大骨湯	水 果	醣類： 95.8 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 24.0 g 熱量： 715大卡
		柳葉魚	小四角油豆腐 絞肉 九層塔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	胡瓜 大骨		
9 月 23 日 星期 五	白 米 飯	珍菇蒟蒻	玉米炒蛋	青菜	紅豆QQ湯		醣類： 107.2 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 778大卡
		芹菜 蒟蒻 百頁豆腐 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 ***蔬食日***	雞蛋 玉米粒 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	紅豆 QQ		

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
9月26日 星期一	白米飯	魚香肉絲 肉絲 生木耳 紅蘿蔔 青蔥 薑末	咖哩洋芋 馬鈴薯 小肉片 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	冬瓜薑絲湯 冬瓜 大骨 薑絲		醣類： 98.9 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 743大卡
9月27日 星期二	糙米飯	蠔油雞丁 雞丁 青蔥 蒜片 薑片	黃瓜三鮮 大黃瓜 鵪鶉蛋 肉片 魚板 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	芹香花枝丸湯 花枝丸 大骨 芹菜	水果	醣類： 98.8 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 768大卡
9月28日 星期三	特餐	台式什錦鹹粥 白蘿蔔 肉絲 黑輪切片 魚板 紅蘿蔔 芹菜 香菇絲 乾蝦仁	海帶結燒肉 海帶結 排骨 紅蘿蔔	奶皇包 奶皇包		加菜水果	醣類： 107.8 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 776大卡
9月29日 星期四	糙米飯	卡拉雞排 無骨里雞排	芹香甜不辣 甜不辣條 芹菜 紅蘿蔔	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	紫菜味噌湯 豆腐 味噌 海帶芽	水果	醣類： 99.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 709大卡
9月30日 星期五	白米飯	蜜汁豆干 豆干片 洋蔥 紅蘿蔔	香菇蒸蛋 雞蛋 生香菇 青蔥 蒜泥	青菜 紅蘿蔔 蒜茸	麥香珍珠紅茶 小粉圓 紅茶包		醣類： 103.9 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 741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：