



第十週營養午餐菜單

(葷食) 112 學年度第 2 學期



建興國中 113 年 4 月 15 日至 4 月 19 日第十週午餐菜單 供應廠商: 大佳便當廠

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果乳品(份)	熱量(Kcal)
4/15	一	白米飯	五香豬排	梅子雞	雞粒豆腐煲	炒青菜	鹽菜肉絲湯	6	3	1.5	2.8	0	805
	食 材 (g)	白米 120	里肌豬排 40	雞肉 30 高麗菜 40 梅子醬	雞絞肉 5 豆腐 60	青菜 100	鹽菜 10 肉絲 10						
4/16	二	燕麥飯	蜜汁翅腿*2	筍乾扣肉	蛋刺雙菇 燴白菜	炒青菜	柴魚味噌湯	6	2.5	1.9	2.6	1	832
	食 材 (g)	白米 90 燕麥 30	翅小腿 45	豬肉 40 筍乾 30	大白菜 40 金針菇 10 杏鮑菇 10 雞蛋 10	青菜 100	豆腐 20 柴魚片適量 味噌						
4/17 (特餐日)	三	義大利 肉醬麵	塔香雞柳 +芝麻球	什錦滷味肉角	奶皇包	炒青菜	大麥山粉圓	7.5	3	1.5	2.7	0	909
	食 材 (g)	麵條 180 絞肉 10 玉米 10 洋蔥 10 紅蘿蔔 10	雞柳 40 芝麻球*1	豆干 40 豬肉角 20 紅蘿蔔 10 白蘿蔔 20	奶皇包*1	青菜 100	山粉圓適量 冬瓜糖磚						
4/18	四	小米飯	蒜泥肉片	馬鈴薯炒雞	滑蛋燴燒賣	炒青菜	羅宋湯	6.5	2.6	1.9	2.7	豆 漿 1	890
	食 材 (g)	白米 90 小米 30	肉片 40 高麗菜 40 蒜泥醬	雞肉 30 馬鈴薯 20 洋蔥 10	燒賣*1 雞蛋 10 紅蘿蔔 10	青菜 100	蕃茄 10 洋蔥 10 紅蘿蔔 10						
4/19 (蔬食日)	五	蔥油拌飯	糖醋鮮魚片	海芽玉米炒蛋	蔬菜冬粉	炒青菜	當歸素肉湯	6.4	2	2	3	0	770
	食 材 (g)	白米 110 蔥油適量	鮮魚片 35 洋蔥 10	雞蛋 30 海芽 10 玉米 30	冬粉 10 蔬菜 30	青菜 100	素肉 20 當歸片						

工廠登記：99-706085-00

電話：06-3566345

傳真：06-3564099

營養師：侯佳伶

備註：

*星期四供應乳品... (以 5 天為一用期即一盒乳製品，遇學校結算期統計天數不足者天數，用四捨五入進位法多加一盒，由校方擇可時補供是。)

*有註記”符合”的就是--當天有符合三章一 Q 之規定...本菜單使用國產豬肉

※過敏原資訊：本午餐含麩質之穀物、蛋、大豆及其製品，對食物過敏者請留意。

