



113年 2 月份葷食菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量(仟)
								全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	
2/16	五	海苔飯	轟炸機腿 炸/雞腿	彩繪玉米 煮/玉米粒,三色丁,馬鈴薯,火腿丁,蔥	青菜 炒/當令時蔬	紫菜豆腐湯 煮/紫菜,豆腐,豬肉片,蔥花	 乳品	2.1	2.9	1.19	0	1	0.8	548
2/17	六	五穀飯	蒜泥肉片 炒/豬肉片,豆芽菜,蒜頭,辣椒,蔥	蛤蜊蒸蛋 炒/雞蛋,蛤蜊	青菜 炒/當令時蔬	紅豆年糕湯 煮/紅豆,年糕片	 乳品	2.9	2.5	0.88	0	0.3	0.8	534
2/19	一	糙米飯	三杯雞 燒/雞胸丁,雞腿丁,胡蘿蔔,小黃瓜	焗烤豆腐 焗烤/板豆腐,豬絞肉,三色豆,玉米乳香粉,起司絲	青菜 炒/當令時蔬	青木瓜排骨湯 煮/青木瓜,排骨丁,在地紅棗	 乳品 在地食材	2.4	4.1	1.41	0	0.3	0.8	630
2/20	二	小米飯	壽喜燒肉 燒/豬肉片,洋蔥,豆干片,柴魚粉,白芝麻	黃瓜蒟蒻 炒/大黃瓜,蒟蒻條,魷魚羹	青菜 炒/當令時蔬	海芽味噌湯 煮/海帶芽,味噌,豬肉片,蔥	 水果	2.6	2.7	1.76	1	0.3	0	490
2/21	三	茄汁螺旋麵+無骨雞排+珍菇花椰+時令青菜+玉米蛋花湯 炒/豬絞肉、玉米粒、番茄、洋芋、螺旋麵、義大利香料 炸/無骨雞排 煮/花椰菜、秀珍菇、豬肉片 炒/當令時蔬 煮/玉米粒,雞蛋,蔥					高鈣  乳品	1.5	2.46	1.49	0	1	0.8	482
2/22	四	燕麥飯	瓜仔肉 滷/豬絞肉,絞瓜,洋蔥,蒜	白菜蛋酥滷 煮/大白菜、豬肉絲、胡蘿蔔、蛋酥	有機蔬菜 炒/有機時蔬	燒仙草 煮/綠豆,紅豆,粉圓,仙草汁	全校豆奶	3.4	2	1.82	0	0.3	0.8	554
2/23	五	芝麻飯	豆腐魚丁 炸/生鮮魚片,蒜泥,甜辣醬,味噌	滷豬排 滷/里肌肉片,滷包	青菜 炒/當令時蔬	蘿蔔油腐湯 煮/白蘿蔔,油豆腐,小魚乾,芹菜	升級:香菇肉燥改為滷豬排(雙主菜)  乳品	2.7	2.4	1.4	0	0.4	0.8	530
2/26	一	糙米飯	紅燒焢肉 燒/豬肉角、白蘿蔔、胡蘿蔔、蔥	芹香三絲 炒/海帶絲,黃干絲,豬肉絲,芹菜	青菜 炒/當令時蔬	山藥雞湯 煮/山藥,雞腿丁,在地紅棗	 乳品 在地食材	2.4	2.1	1.73	0	0.3	0.8	492
2/27	二	麥片飯	咖哩雞 燒/雞腿丁,雞胸丁,洋芋,紅仁	毛豆炒蛋 炒/雞蛋,毛豆	青菜 炒/當令時蔬	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜,排骨丁,香菜	 水果	2.6	2.6	1.17	1	0.3	0	468
2/28	三	228和平紀念日												
2/29	四	香鬆飯	鹽酥魷魚條 煮/魷魚條,洋蔥,豆干片	玉米肉末 蒸/玉米粒,豬絞肉,胡蘿蔔	有機蔬菜 炒/有機時蔬	綠豆粉條湯 煮/綠豆,粉條	 乳品	3.2	3.6	0.91	0	1	0.8	667