

台南 東原國中 111 學年度午餐營養設計表

預估人數： 260

本週用餐日數 水果用餐日數

本校一律使用國產豬肉食材

日期	品名	單位	品名	單位	品名	單位	品名	單位	營養分析表								
4月18日 星期一	蘑菇雞丁		白菜肉片		炒油麥菜		肉骨茶湯		水果	熱量: 649 卡	份數/EX	營養標準建議					
	白米飯	雞腿丁	21	k	大白菜段	18	k	油麥菜段		19	k	冬瓜片	12	k	蛋白質 28.5 g	主食 4.5	3.5-4.5
		小黃瓜大丁	4	k	肉片	3	k	蒜末		1	包	中排骨	3	k	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 2.5	2
		洋蔥大丁	3	k	紅蘿蔔片	3	k					肉骨茶包	2	包	糖類 77.5 g	油脂 2.5	2.5-3
		五穀米	2	k	木耳絲	3	k					蔥株	0.5	k		蔬菜 2	1-1.5
蘑菇醬自備													水果 0	1			
4月19日 星期二	鳳梨肉片		鐵板蔬菜		炒小白菜		鮮筍排骨湯		水果	熱量: 723 卡	份數/EX	營養標準建議					
	五穀飯	肉片	18	k	洋蔥絲	10	k	小白菜段		19	k	鮮筍片	12	k	蛋白質 32 g	主食 4.5	3.5-4.5
		冷凍鳳梨片	3	k	肉絲	3	k	蒜末		1	包	中排骨	3	k	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 3	2
		洋蔥片	3	k	紅蘿蔔絲	2	k					蔥株	0.5	k	糖類 92.5 g	油脂 2	2.5-3
		小黃瓜片	3	k	金針菇	2	k									蔬菜 2	1-1.5
			豆芽菜	5	k									水果 1	1		
4月20日 星期三	香菇肉羹飯		香菇肉羹飯		桂冠肉包		炒油菜		水果	熱量: 661 卡	份數/EX	營養標準建議					
	白米飯	鮮香菇絲	3	k	蒜末	1	包	桂冠肉包		270	顆	油菜段	19	k	蛋白質 29.5 g	主食 5	3.5-4.5
		粗肉絲	15	k	雞蛋	3	kg					蒜末	1	包	脂肪 22.5 g	肉魚豆蛋 2.5	2
		大白菜段	15	k	鮮筍絲	5	kg								糖類 85 g	油脂 2	2.5-3
		紅蘿蔔絲	5	k												蔬菜 2	1-1.5
	木耳絲	5	k											水果 0	1		
	蔥珠	0.5	k														
4月21日 星期四	沙茶凍豆腐		番茄炒蛋		炒高麗菜		綠豆薏仁湯		水果	熱量: 742 卡	份數/EX	營養標準建議					
	白米飯	凍豆腐	20	k	雞蛋	12	k	高麗菜片		20	k	綠豆-提前	5	kg	蛋白質 28.5 g	主食 5	3.5-4.5
		杏鮑菇大丁	3	k	番茄中丁	12	k	紅蘿蔔片		1	k	薏仁-提前	1	kg	脂肪 27.5 g	肉魚豆蛋 2.5	2
		洋蔥中丁	3	k	青蔥切珠	0.5	k	蒜末		1	包				糖類 95 g	油脂 3	2.5-3
		蔥株	0.2	k												蔬菜 1	1-1.5
														水果 1	1		
4月22日 星期五	香酥虱目魚排		大黃瓜燴什錦		炒清江菜		羅宋湯		每人平均	熱量: 664 卡	份數/EX	營養標準建議					
	白米飯	果粉虱目魚排	270	片	大黃瓜片	15	k	清江菜段		19	k	紅蘿蔔大丁	1	k	蛋白質 29.9 g	主食 4.5	3.5-4.5
					肉片	3	k	蒜末		1	包	高麗菜粗絲	3	k	脂肪 26 g	肉魚豆蛋 2.7	2
					木耳絲	2	k					番茄中丁	3	k	糖類 77.5 g	油脂 2.5	2.5-3
					紅蘿蔔絲	2	k					中排骨	3	k		蔬菜 2	1-1.5
									馬鈴薯中丁	4	kg		水果 0	1			

24.99

校長：

設計小組：

嘉全果菜

>22