

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								
5月2日 星期一	辣味噌燒肉		玉米雞茸		炒高麗菜		鮮蔬豆腐湯		水果	熱量: 694 卡	份數/EX	營養基準建議					
	白米飯	肉片	16	k	玉米粒	12	k	高麗菜段		19	k	小白菜段	8	k	蛋白質 29 g	主食 5	3.5-4.5
		白蘿蔔中丁	7	k	雞絞肉	3	k	蒜末		1	包	豆腐	2	大板	脂肪 27.5 g	肉魚豆蛋 2.5	2
		青蔥段	1	k	紅蘿蔔小丁	4	k					蔥珠	0.3	k	糖類 82.5 g	油脂 3	2.5-3
		薑母片	1	k												蔬菜 1.5	1-1.5
五穀米	2	k											水果 0	1			
5月3日 星期二 -17 243人	炸肉質魚		南瓜豆腐煲		炒油菜		黃豆芽排骨湯		水果	熱量: 694 卡	份數/EX	營養基準建議					
	五穀飯	cas肉質魚	253	條	南瓜中丁	5	k	油菜段		18	k	黃豆芽	6	k	蛋白質 29 g	主食 5	3.5-4.5
					豆腐	4	大阪	蒜末		1	包	中排骨	3	k	脂肪 27.5 g	肉魚豆蛋 2.5	2
					生香菇片	1	k					蔥珠	0.3	k	糖類 82.5 g	油脂 3	2.5-3
					杏鮑菇片	0.5	k									蔬菜 1.5	1-1.5
													水果 0	1			
5月4日 星期三	香菇肉絲羹麵		香菇肉絲羹麵		炒美生菜		桂冠肉包		水果	熱量: 694 卡	份數/EX	營養基準建議					
	特餐	油麵(另計)	65	斤			美生菜段	19		k	桂冠肉包	270	顆	蛋白質 29 g	主食 5	3.5-4.5	
		粗肉絲	12	k			蒜末	1		包				脂肪 27.5 g	肉魚豆蛋 2.5	2	
		山東白菜段	15	k	鮮筍絲	2	k							糖類 82.5 g	油脂 3	2.5-3	
		紅蘿蔔片	3	k	雞蛋	2	k								蔬菜 1.5	1-1.5	
	木耳絲	3	k										水果 0	1			
	生香菇片	2	k														
5月5日 星期四	沙茶干片		豆薯炒蛋		炒青江菜		冬瓜山粉圓		水果	熱量: 731 卡	份數/EX	營養基準建議					
	白米飯	豆干片	16	k	豆薯絲	10	k	清江菜段		19	k	冬瓜磚(提前送)	4	塊	蛋白質 30.6 g	主食 4.5	3.5-4.5
		洋蔥絲	8	k	雞蛋	14	k	蒜末		1	包	山粉圓(提早送)	0.6	k	脂肪 26.5 g	肉魚豆蛋 2.8	2
		蔥段	1	k	紅蘿蔔絲	1	k								糖類 92.5 g	油脂 2.5	2.5-3
													蔬菜 2	1-1.5			
													水果 1	1			
5月6日 星期五	咖哩雞		小黃瓜炒肉絲		炒小白菜		紫菜蛋花湯		每人平均	熱量: 684 卡	份數/EX	營養基準建議					
	白米飯	雞腿丁	17	k	小黃瓜絲	14	k	小白菜段		19	k	紫菜蛋花湯	1	包	蛋白質 31 g	主食 4.5	3.5-4.5
		馬鈴薯大丁	7	k	木耳絲	1	k	蒜末		1	包	雞蛋	3	k	脂肪 30 g	肉魚豆蛋 3	2
		紅蘿蔔大丁	1	k	肉絲	3	k					蔥珠	0.3	k	糖類 72.5 g	油脂 3	2.5-3
		洋蔥大丁	4	k												蔬菜 1	1-1.5
													水果 0	1			

營養師：

學務主任：

校長：