

台南 東原國中 115學年度午餐營養設計表

預估人數：

本週用餐日數

本校一律使用國產豬肉食材

日期	品名	品名	品名	品名		營養分析表					
3月2日 星期一	白米飯	南瓜燒絞肉	魷魚拌鮮蔬	炒油菜	肉骨茶風味湯	杏仁小魚乾(精進) 295	熱量: 851	卡	份數/EX		
		cas絞肉 南瓜大丁 蒜仁	魷魚條 豆芽菜 小黃瓜絲 玉米粒	CAS油菜段 蒜末	高麗菜段 薑母片 肉骨茶包 金針菇 cas中排骨		蛋白質 32.5 g	主食 6.8	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 2.5	糖類 109 g
3月3日 星期二	胚芽飯	瓜仔雞丁	筍香肉絲	炒有機茼蒿	海帶芽豆腐湯	水果 317	熱量: 805	卡	份數/EX		
		花瓜3K/包 骨腿丁 胚芽米(擇前)	cas肉絲 木耳絲 脆筍絲	有機蔬菜段 蒜末	濕海帶芽切小 豆腐5K 蔥珠		蛋白質 31.1 g	主食 6.2	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 2.5	糖類 114 g
3月4日 星期三		番茄義大利麵	炸雞塊*2	抹茶紅豆麵包		光泉鮮奶優酪 (莓果穀物脆片)	熱量: 881	卡	份數/EX		
		小黃瓜小丁 三色豆 洋蔥小丁 cas絞肉 番茄切	卜蜂雞塊*2 備品	抹茶紅豆麵包30g 備品			蛋白質 31.5 g	主食 6.5	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 2.5	糖類 102.5 g
3月5日 星期四	白米飯	泡菜油豆腐	起司玉米蛋	炒產銷蚵白菜	地瓜脆圓	水果 317	熱量: 855	卡	份數/EX		
		泡菜 油豆腐小四方 金針菇 豆芽菜	雞蛋 乳酪絲 玉米粒 蔥珠	產銷蚵白菜段 蒜末	冬瓜塊(提前) 脆圓(提前) CAS地瓜小丁		蛋白質 32.6 g	主食 6.9	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 2.5	糖類 125 g
3月6日 星期五	白米飯	花生豬腳	白菜滷	炒有機鵝葉白菜	小卷米粉湯	鮮奶脆脆 295	熱量: 885	卡	份數/EX		
		熟花生 豬腳丁 cas肉丁 薑片 青蔥	大白菜段 cas肉絲 紅蘿蔔絲 木耳絲 油泡	有機蔬菜段 蒜末	米粉 魷魚條 蔥珠 cas中排骨		蛋白質 32.9 g	主食 7	脂肪 25 g	肉魚豆蛋 2.5	糖類 112 g

台南 東原國中 115學年度午餐營養設計表

預估人數：

本週用餐日數

本校一律使用國產豬肉食材

日期	品名	品名	品名	品名		營養分析表		
3月9日 星期一	白 米 飯	洋蔥燒豬柳	客家桔醬燴雞絲	炒蚵白菜	冬瓜排骨湯	麥爆(精進)	熱量: 817 卡	份數/EX
		洋蔥絲 cas粗肉絲 蒜末	去皮雞胸肉絲 小黃瓜中丁 番茄切	CAS蚵白菜段 蒜末	冬瓜片 cas中排骨 薑絲		蛋白質 31.6 g	主食 6.2
3月10日 星期二	燕 麥 飯	鴨肉米血	麻婆豆腐	炒有機奶油白菜	蛤蜊裙帶菜湯	水果	熱量: 828 卡	份數/EX
		鴨肉丁 米血丁 九層塔 薑片	豆腐5K 玉米粒 cas絞肉	有機蔬菜段 蒜末	薑絲 蛤蜊 濕海帶芽切		蛋白質 31.7 g	主食 6.6
3月11日 星期三		高麗菜吻仔魚肉粥	豬肉餡餅	芋香丹麥麵包		福樂一番鮮鮮奶	熱量: 881 卡	份數/EX
		cas肉絲 高麗菜片 吻仔魚(乾) 雞蛋 芹菜珠	桂冠豬肉餡餅	芋香丹麥麵包30G			蛋白質 31.5 g	主食 6.5
3月12日 星期四	白 米 飯	沙茶魚丁	番茄炒蛋	炒產銷油菜	冬瓜愛玉	水果	熱量: 878 卡	份數/EX
		大蒜 老薑 大白菜段 冬粉 水沙魚丁	番茄切 雞蛋	產銷油菜段 蒜末	愛玉(提前) 冬瓜磚(提前)		蛋白質 33.3 g	主食 7.2
3月13日 星期五	白 米 飯	香滷雞腿排	蝦仁櫛瓜炒玉米筍	炒有機青松油菜	玉米濃湯	蔓越莓葡萄乾(精進)	熱量: 812 卡	份數/EX
		滷包 生鮮雞腿排120g 備品	玉米筍切 冷凍蝦仁 櫛瓜片	有機蔬菜段 蒜末	玉米粒 紅蘿蔔小丁 洋蔥小丁 雞蛋 玉米濃湯粉 馬鈴薯小丁		蛋白質 31.3 g	主食 6.3

台南 東原國中 115學年度午餐營養設計表

預估人數：		本週用餐日數			本校一律使用國產豬肉食材	
日期	品名	品名	品名	品名		營養分析表
3月16日 星期一	白米飯	義式香草雞	菜脯炒蛋	炒青江菜	蕃茄豆腐蔬菜湯	熱量: 810 卡 份數/EX
		去皮去骨雞胸肉丁 洋蔥小丁 馬鈴薯小丁	雞蛋 菜脯	CAS青江菜段 蒜末	番茄中丁 豆腐5K 金針菇	堅果(精進) 蛋白質 31.3 g 主食 6.2 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 100 g 油脂 2.5 蔬菜 1.4 水果 0
3月17日 星期二	胚芽飯	芽菜豬柳	玉米肉末	炒有機鵝白菜	白菜餛飩湯	熱量: 817 卡 份數/EX
		豆芽菜 cas粗肉絲 蒜末	玉米粒 毛豆仁CAS 紅蘿蔔小丁 cas絞肉	有機蔬菜段 蒜末	CAS小白菜段 CAS桂冠雲吞 蔥珠	水果 蛋白質 31.5 g 主食 6.3 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 116.5 g 油脂 2.5 蔬菜 1.4 水果 1
3月18日 星期三		什錦炒米粉	地瓜薯條		豬血湯	熱量: 853 卡 份數/EX
		米粉另購 cas肉絲 木耳絲 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 香菇絲	生鮮地瓜條		豬血切 韭菜段 酸菜心 油蔥酥-斤/包	福樂優格 蛋白質 30 g 主食 7.5 脂肪 22.5 g 肉魚豆蛋 2 糖類 117.5 g 油脂 2.5 蔬菜 1 水果 0
3月19日 星期四	白米飯	黃金咖哩炒蛋	芹菜炒豆皮	炒產銷菠菜	檸檬山粉圓	熱量: 821 卡 份數/EX
		雞蛋 馬鈴薯大丁 紅蘿蔔大丁 洋蔥大丁 小磨坊咖哩粉 南瓜大丁	芹菜段 豆皮/1.8K	產銷菠菜段 蒜末	檸檬汁-提前 山粉圓-提前 冬瓜磚-提前	水果 蛋白質 31.6 g 主食 6.4 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 117.5 g 油脂 2.5 蔬菜 1.3 水果 1
3月20日 星期五	白米飯	雞肉飯	番茄白花菜	炒有機青江菜	榨菜肉絲湯	熱量: 820 卡 份數/EX
		油蔥酥 去皮雞胸肉絲 豬油	番茄切 生鮮白花切	有機蔬菜段 蒜末	榨菜絲 cas肉絲 薑絲	橘平屋海苔(精進) 蛋白質 31.7 g 主食 6.2 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 102 g 油脂 2.5 蔬菜 1.8 水果 0

台南 東原國中 115學年度午餐營養設計表

預估人數：

本週用餐日數

本校一律使用國產豬肉食材

日期	品名	品名	品名	品名		營養分析表
3月23日 星期一	白米飯	洋芋炒鴨賞	白菜鴿蛋	炒菠菜	味噌豆腐湯	熱量: 824 卡 份數/EX
		洋蔥絲 馬鈴薯絲 鴨肉片 15K/箱	大白菜段 鴿蛋 紅蘿蔔絲 木耳絲	CAS菠菜段 蒜末	豆腐5k 洋蔥小丁 蔥珠 味噌	銅鑼燒(精進) 蛋白質 31.8 g 主食 6.3 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 103 g 油脂 2.5 蔬菜 1.7 水果 0
3月24日 星期二	小米飯	魯肉燥	客家小炒	炒有機黑葉白菜	冬瓜蛤蠣湯	熱量: 810 卡 份數/EX
		cas絞肉 豆輪 油蔥酥 海帶結(提前送)	乾魷魚絲 蔥段 蒜末 cas肉絲 芹菜段 豆干片	有機蔬菜段 蒜末	冬瓜片 蛤蠣 薑絲	水果 蛋白質 31.3 g 主食 6.2 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 115 g 油脂 2.5 蔬菜 1.4 水果 1
3月25日 星期三		什錦蔬菜粥	滷雞翅	菠蘿麵包		熱量: 941 卡 份數/EX
		高麗菜段 cas絞肉 紅蔥頭片 紅蘿蔔絲 去皮雞胸肉絲 玉米粒 蔥珠	生鮮雞翅W7 滷包	菠蘿麵包30G		優意思藍莓優酪乳 蛋白質 31.5 g 主食 6.5 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 102.5 g 油脂 2.5 蔬菜 1 水果 0
3月26日 星期四	白米飯	香酥魷魚排	素鹽水雞菜	炒產銷蚵白菜	綠豆燕麥湯	熱量: 823 卡 份數/EX
		魷魚排 備品	生鮮青花切 豆包1/4切 玉米筍切 杏鮑菇片	產銷蚵白菜段 蒜末	冬瓜磚(提前) 綠豆(提前) 燕麥(提前)	水果 蛋白質 31.6 g 主食 6.5 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 118 g 油脂 2.5 蔬菜 1.1 水果 1
3月27日 星期五	白米飯	番茄雞丁滑蛋	珍珠丸x2	炒有機油麥菜	大頭菜排骨湯	熱量: 825 卡 份數/EX
		去皮雞胸肉絲 番茄中丁 雞蛋	珍珠丸*2 備品	有機蔬菜段 蒜末	cas中排骨 大頭菜大丁 蔥珠	旺仔小饅頭(精進) 295 蛋白質 31.1 g 主食 6.2 脂肪 25 g 肉魚豆蛋 2.5 糖類 99 g 油脂 2.5 蔬菜 1.2 水果 0

台南 東原國中 115學年度午餐營養設計表

預估人數：

本週用餐日數

本校一律使用國產豬肉食材

日期	品名	品名	品名	單位	品名	營養分析表
3月30日 星期一	白米飯	薑汁味噌燒肉	筍香滷豆腐		炒產銷青江菜	杏仁小魚乾(精進)
		cas肉片 洋蔥絲 熟白芝麻 味噌 薑片	鮮筍絲 油豆腐小四方 冷凍三色豆	產銷青江菜段 蒜末	20 1 k 包	
3月31日 星期二	紫米飯	塔香雞丁	螞蟻上樹		炒有機味美菜	水果
		雞腿丁 蒜末 九層塔 薑片 紫米(提前)	大白菜絲 紅蘿蔔絲 冬粉 CAS絞肉 木耳絲	有機蔬菜段 蒜末	20 1 k 包	
4月1日 星期三		當歸麵線	玉米布丁酥*1		蛋塔	光泉奶酪
		油麵另購 帶骨雞胸肉丁 高麗菜段 薑片 枸杞 米血丁 麻油2.8k另購 當歸滷包 金針菇	玉米布丁酥*1	蛋塔60g 備品	307 10 個 個	
4月2日 星期四	白米飯	五味魷魚	海苔燒蛋		炒高麗菜	水果
		魷魚條 杏鮑菇小丁 蒜末	雞蛋 海苔粉200g/包 玉米粒	高麗菜片 蒜末	20 1 k 包	
4月3日 星期五 兒童節		清明、兒童節連假				

營養師：

午餐祕書：

教導主任：

校長：