

旗山農工107年10月營養午、晚餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師： 吳宛蓉

日期	星期	餐別	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (kcal)
10/1	一	午	白飯	宮保雞丁	三色絞肉	鮑菇高麗	金菇油菜	冬瓜海結湯		6.5	2.8	2.3	3	0	0	856.6
		晚	白飯	日式豬排*1	茄汁豆皮	蠔油芥蘭	炒大白菜	蘿蔔湯		5.5	3	2.5	3.5	0	0	830.5
10/2	二	午	麥片飯	照燒肉片	香酥花枝捲*1	彩繪珍珠蛋	木耳小白菜	鮮菇如意湯		6.2	3.1	2	3.5	0	0	893.4
		晚	白飯	香酥雞腿*1	銀芽肉絲	蒜香海根	炒地瓜葉	粉絲蛋花湯		6	2.9	2.4	3.5	0	0	874.8
10/3	三	午	白飯	味噌燒雞	海芽豆腐	黑胡椒毛豆莢	雙色花椰	綠豆西米露		6.3	3.6	1.6	2.5	0	0	922.1
		晚	白飯	豉汁排骨	紅絲炒蛋	沙茶白菜	炒萵苣	黃瓜湯		5.5	2.8	2.8	3.5	0	0	823.1
10/4	四	午	胚芽飯	紅燒獅子頭*2	蒜香海絲	蠔絲冬粉	紅絲青江菜	蕃茄羅宋湯		6.3	2.9	2.4	3	0	0	872.7
		晚	白飯	鳳梨燒雞	紅燒凍腐	脆炒高麗	炒油菜	梅子綠茶		5.5	2.8	2.4	3	0	0	851
10/5	五	午	★	蔥香麵疙瘩	蜜汁雞排*1	黑胡椒黑輪	蒜香空心菜	黃瓜魚丸湯	文旦	6.3	3	2.2	3	1	0	935.2
10/8	一	午	燕麥飯	檸檬肉片	香酥豆腐	咖哩洋芋	金菇小白菜	三絲鮮湯	梨子	6.3	3.5	1.9	3.5	1	0	987
		晚	白飯	紅燒雞丁	三色炒蛋	彩繪西芹	炒A菜	玉米湯		6	2.8	2.4	3.5	0	0	847.5
10/9	二	午	小米飯	蔥油雞排*1	炸醬干丁	扁魚白菜	芝麻地瓜葉	冬瓜肉骨茶		6	3.1	2.3	3	0	0	864.5
		晚	白飯	筍香肉丁	小瓜黑輪	芝麻海芽	炒空心菜	麥香粉圓		6.6	2.3	2.6	3	0	0	894.1
10/11	四	午	白飯	沙茶豬柳煲	酥炸柳葉魚*2	酸菜麵腸	木耳青江	涼薯蛋花湯		6	3.6	1.8	3	0	0	869
		晚	白飯	香滷雞排*1	麻婆豆腐	紅娘花椰	炒大白菜	黃瓜湯		5.5	3	2.2	3	0	0	820.8
10/12	五	午	★	台式炒麵	香滷豬排*1	菜脯蛋	芝麻油菜	蘿蔔黑輪湯	鮮奶	5.5	4	2.2	3.5	0	0.5	977.3
10/15	一	午	白飯	醬爆嫩雞	柴魚蒸蛋	彩繪花菜	滷白菜	味噌豆腐湯		5.5	3.3	2.1	3	0	0	820.3
		晚	白飯	鐵路豬排*1	魚板扁蒲	義式香薯	炒青江菜	蘿蔔黑輪湯		6.5	2.6	2	3.5	0	0	857.3

10/16	二	午	薏仁飯	馬鈴薯燉肉	銀芽肉絲	小瓜肉片	金菇空心菜	大滷湯		6	2.6	3.1	3	0	0	847.2
		晚	白飯	綜合鹽酥雞	洋蔥炒蛋	沙茶滷味	炒油菜	紫菜蛋花湯		6.3	3	1.8	3.5	0	0	868.1
10/17	三	午	白飯	港式油雞排*1	客家小炒	塔香海茸	木耳高麗	麥香山粉圓		6.1	3.1	2.1	3	0	0	906.5
		晚	白飯	泰式滷肉	燴豆腐	鴻喜四季	炒地瓜葉	黃瓜湯		5.5	3	2.5	3	0	0	808
10/18	四	午	麥片飯	黑胡椒豬排*1	油腐細粉	茄汁馬鈴薯	香菇萵苣	筍香雞湯		6.5	3.1	1.5	3	0	0	859.3
		晚	白飯	咕咾燒雞	辣炒干片	香酥南瓜	炒高麗菜	古早味冬瓜茶		6.3	2.8	1.6	3	0	0	906.2
10/19	五	午	★	義式風味麵	照燒花枝丸*2	木須筍絲	蒜香小白菜	玉米濃湯	香蕉	6.3	2.6	2.4	3	1	0	910.8
10/22	一	午	燕麥飯	打拋肉片	鹽酥素味	魚板扁蒲	香菇空心菜	紫菜蛋花湯		6	3.3	2.1	3.5	0	0	876.8
		晚	白飯	糖醋雞丁	絞肉三色	枸杞A菜	炒高麗菜	味噌湯		6.1	2.8	2.1	3	0	0	844.6
10/23	二	午	白飯	茶香滷雞排*1	榨菜炒肉絲	金茸豆腐	脆炒花椰	蘿蔔排骨湯		5.5	3.1	2	3	0	0	823.3
		晚	白飯	酸菜肉片	玉米炒蛋	脆炒小瓜	炒小白菜	絲瓜粉絲湯		6.3	2.8	2.5	3	0	0	847.8
10/24	三	午	芝麻飯	紅糟滷豬排*1	黑胡椒豆皮	燴白菜	芝麻四季豆	綠豆湯		6.3	3.1	2.1	3	0	0	920.1
		晚	白飯	醬爆雞丁	彩繪西芹	花枝捲*1	炒萵苣	筍絲湯		5.7	2.5	2.5	3	0	0	805.1
10/25	四	午	白飯	塔香三杯雞	什錦高麗	涼薯炒蛋	木耳油菜	冬瓜貢丸湯		6.5	2.8	2.3	3	0	0	856.6
		晚	白飯	香滷豬腳	燴黃瓜	蒜香海絲	炒空心菜	玉米湯		6	2.6	2.4	3	0	0	810.4
10/26	五	午	★	紅燒豬肉麵	酸菜炒麵腸	水煎包*1	有機蔬菜		柳丁	6.5	3.1	1.8	3	1	0	945.5
10/29	一	午	白飯	客家鹽焗雞	芹香炒豆干	鮮燴扁蒲	香菇小白菜	關東煮		5.5	3.1	3	3	0	0	827.3
		晚	白飯	紅燒獅子頭*2	海芽炒蛋	香菇筍絲	炒油菜	黃瓜湯		5.5	2.8	2.5	3	0	0	813.4
10/30	二	午	五穀飯	椒鹽魚排*1	黃瓜肉片	蔬菜咖哩	蔥香地瓜葉	紅豆麥片湯		7.1	2.6	1.9	3	0	0	933.2
		晚	白飯	雲耳燉雞	麻婆豆腐	絲瓜粉絲	醬香龍鬚	海芽蛋花湯		6	3.1	2.3	3	0	0	864.5
10/31	三	午	白飯	香燉肉骨茶	紅娘青豆炒蛋	鮑菇高麗	木耳萵苣	蕃茄豆腐湯	優酪乳	5.5	3.3	2.6	3	0	0.5	921.3

* 營養午餐詳細資料可上校園食材登錄平臺<https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/>

旗山農工107年10月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師：吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食三	湯品
10/1	一	白飯	宮保馬鈴薯	鮑菇高麗	筍乾麵輪	金菇油菜	冬瓜海結湯
10/2	二	麥片飯	照燒豆腸	彩繪珍珠	韓味什錦	木耳小白菜	鮮菇如意湯
10/3	三	白飯	味噌燒白玉	海芽豆腐	海苔茄片	雙色花椰	綠豆西米露
10/4	四	胚芽飯	豆瓣什錦菇	鮮蔬冬粉	沙茶牛蒡	紅絲青江菜	蕃茄羅宋湯
10/5	五	★	素香麵疙瘩	蜜汁地瓜	五香毛豆莢	脆炒空心菜	香菇黃瓜湯
10/8	一	燕麥飯	檸檬烤麩	咖哩洋芋	脆炒小瓜	金菇小白菜	三絲鮮湯
10/9	二	小米飯	炸醬干丁	鴻喜四季	蠔油杏鮑菇	芝麻地瓜葉	冬瓜肉骨茶
10/11	四	白飯	沙茶粉絲煲	酥炸芋丸*2	筍干素小捲	木耳青江	紅絲涼薯湯
10/12	五	★	台式炒麵	香滷豆干*2	彩繪西芹	芝麻油菜	芹香蘿蔔湯
10/15	一	白飯	醬爆嫩麵腸	彩繪花菜	醬香龍鬚菜	滷白菜	味噌豆腐湯
10/16	二	薏仁飯	馬鈴薯燉洋芋	毛豆干丁	冬瓜香菇煮	金菇空心菜	大滷湯
10/17	三	白飯	鹽酥什錦	塔香海茸	蠔油芥蘭	木耳高麗	麥香山粉圓
10/18	四	麥片飯	花瓜素肉燥	油腐細粉	梅汁苦瓜	香菇萵苣	筍香菇湯
10/19	五	★	義式風味麵	照燒什錦菇	香芹豆豉炒豆包	脆炒小白菜	枸杞黃瓜湯
10/22	一	燕麥飯	打拋麵腸	什錦扁蒲	沙茶素味	香菇空心菜	紫菜豆薯湯
10/23	二	白飯	醬香素腰花	金茸豆腐	香酥南瓜	脆炒花椰	木耳蘿蔔湯
10/24	三	芝麻飯	紅糟滷豆包	燴白菜	爽口拌西芹	芝麻四季豆	綠豆湯
10/25	四	白飯	塔香三杯百頁	味噌燒紫茄	銀芽豆苗	木耳油菜	枸杞冬瓜湯
10/26	五	★	紅燒凍腐麵	黑胡椒毛豆莢	芝麻海芽	有機蔬菜	
10/29	一	白飯	筍香素羊肉	芹香炒豆干	金菇絲瓜	香菇小白菜	關東煮
10/30	二	五穀飯	羅漢齋	黃瓜總匯	鳳梨醬香龍鬚	醬香地瓜葉	南瓜濃湯
10/31	三	白飯	香燉肉骨茶	蜜汁牛蒡	草菇花椰	木耳萵苣	紅豆麥片湯