

## 旗山農工107年11月營養午、晚餐食譜 - 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   | 副食四   | 湯品    | 水果  | 全穀<br>雜糧類<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂與<br>堅果種<br>子類(份) | 水果類<br>(份) | 乳品類<br>(份) | 熱量<br>(kcal) |
|-------|----|-----|---------|---------|-------|-------|-------|-----|------------------|------------------|------------|---------------------|------------|------------|--------------|
| 11/1  | 四  | 白飯  | 日式咖哩雞   | 三色炒蛋    | 彩繪青江  | 蒜香高麗  | 海芽味噌湯 |     | 6.5              | 3                | 2.1        | 3                   | 0          | 0          | 866.4        |
|       | 晚  | 白飯  | 香酥豬排*1  | 醬爆油腐    | 脆炒扁蒲  | 炒小白菜  | 梅子綠茶  |     | 5.5              | 2.8              | 1.9        | 3                   | 0          | 0          | 839          |
| 11/2  | 五  | *   | 泰式打拋肉拌飯 | 酥炸喜相逢*2 | 韓味冬粉  | 紅絲油菜  | 冬瓜貢丸湯 | 葡萄  | 6.5              | 3                | 2          | 3                   | 1          | 0          | 924          |
| 11/5  | 一  | 白飯  | 沙茶肉片    | 椒鹽百頁    | 扁魚白菜  | 脆炒空心菜 | 馬鈴薯濃湯 |     | 6.5              | 3                | 2.3        | 3.5                 | 0          | 0          | 893.7        |
|       | 晚  | 白飯  | 綜合鹽酥雞   | 榨菜肉絲    | 菇香西芹  | 炒萵苣   | 酸辣湯   |     | 6                | 2.6              | 2.8        | 3.5                 | 0          | 0          | 862.6        |
| 11/6  | 二  | 小米飯 | 芝麻烤雞腿*1 | 蕃茄炒豆包   | 黃瓜什錦  | 紅娘小白菜 | 紫菜蛋花湯 |     | 5.5              | 3.3              | 2.1        | 3.5                 | 0          | 0          | 842.8        |
|       | 晚  | 白飯  | 紅燒肉丁    | 洋蔥炒蛋    | 脆炒小黃瓜 | 炒高麗菜  | 扁蒲湯   |     | 5.8              | 2.5              | 3          | 3                   | 0          | 0          | 823.9        |
| 11/7  | 三  | 白飯  | 黑胡椒大排*1 | 魚香豆腐    | 蒜香海根  | 金菇青江  | 銀耳綠豆湯 |     | 6.3              | 3.1              | 1.9        | 2.5                 | 0          | 0          | 892.8        |
|       | 晚  | 白飯  | 蘑菇燒雞    | 海苔花枝丸*2 | 木須筍絲  | 炒大白菜  | 粉絲湯   |     | 5.8              | 3                | 2.1        | 3                   | 0          | 0          | 838.8        |
| 11/8  | 四  | 白飯  | 茄汁燒雞    | 玉米三色蛋   | 銀芽肉絲  | 芝麻地瓜葉 | 黃瓜排骨湯 | 柑橘  | 6.5              | 2.8              | 2.6        | 3                   | 1          | 0          | 923.8        |
|       | 晚  | 白飯  | 七味豬排*1  | 紅燒凍腐    | 蔬菜咖哩  | 炒油菜   | 麥香紅茶  |     | 6.3              | 2.8              | 1.3        | 2.5                 | 0          | 0          | 856.5        |
| 11/9  | 五  | *   | 肉燥米板條   | 蔥香滷雞排*1 | 銀絲捲*1 | 香菇高麗菜 | 蘿蔔黑輪湯 |     | 7.5              | 3                | 1.7        | 2.5                 | 0          | 0          | 902.3        |
| 11/12 | 一  | 白飯  | 轟炸雞排*1  | 日式關東煮   | 螞蟻上樹  | 木耳小白菜 | 涼薯蛋花湯 | 柳丁  | 6.5              | 2.7              | 1.8        | 3.5                 | 1          | 0          | 939.8        |
|       | 晚  | 白飯  | 蔥爆肉片    | 蕃茄炒蛋    | 冬瓜什錦  | 炒青江菜  | 味噌湯   |     | 5.5              | 3                | 2.6        | 3                   | 0          | 0          | 830.4        |
| 11/13 | 二  | 胚芽飯 | 蘑菇醬豬柳   | 扁蒲肉片    | 魚板花椰  | 蒜香萵苣  | 玉米排骨湯 |     | 6                | 2.8              | 2.9        | 3                   | 0          | 0          | 837          |
|       | 晚  | 白飯  | 醬燒雞排*1  | 香酥柳葉魚*2 | 塔香海結  | 炒地瓜葉  | 蕃茄蔬菜湯 |     | 5.5              | 2.8              | 2          | 3.5                 | 0          | 0          | 823.9        |
| 11/14 | 三  | 白飯  | 蜜汁雞排*1  | 洋蔥炒蛋    | 什錦黃瓜  | 金菇油菜  | 紅豆麥片湯 | 優酪乳 | 6.3              | 2.8              | 2.1        | 2.5                 | 0          | 0.5        | 964.7        |
|       | 晚  | 白飯  | 麵筋肉燥    | 紹子豆腐    | 金菇絲瓜  | 炒大白菜  | 南瓜濃湯  |     | 6                | 3                | 1.8        | 3                   | 0          | 0          | 845.2        |

|       |   |     |         |         |        |       |       |     |     |     |     |     |   |     |        |
|-------|---|-----|---------|---------|--------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|--------|
| 11/15 | 四 | 白飯  | 馬鈴薯燉肉   | 炸醬干丁    | 甜不辣青江  | 雲耳高麗  | 和風柴魚湯 |     | 6.1 | 3.2 | 2.5 | 3   | 0 | 0   | 863.4  |
|       | 晚 | 白飯  | 香酥雞腿*1  | 茄汁烤麩    | 芝麻小瓜海芽 | 炒A菜   | 綠豆湯   |     | 6.3 | 3.5 | 1.8 | 3.5 | 0 | 0   | 984.6  |
| 11/16 | 五 | *   | 茄汁義式風味麵 | 迷迭香雞排*1 | 奶黃包*1  | 芝麻莧菜  | 冬瓜海結湯 |     | 7   | 3   | 1.7 | 3.5 | 0 | 0   | 933.3  |
| 11/19 | 一 | 白飯  | 古早味大排*1 | 家常豆腐    | 海芽炒蛋   | 香菇小白菜 | 三絲鮮湯  |     | 5.7 | 3.3 | 2   | 3   | 0 | 0   | 851.5  |
|       | 晚 | 白飯  | 糖醋燒雞    | 紅蘿蔔炒蛋   | 豆瓣西芹   | 炒青江菜  | 冬瓜湯   |     | 6   | 2.7 | 2.8 | 3   | 0 | 0   | 827.3  |
| 11/20 | 二 | 燕麥飯 | 花瓜燒雞    | 醬爆麵腸    | 咖哩花菜   | 蒜香油菜  | 大滷湯   |     | 5.5 | 3   | 3   | 3   | 0 | 0   | 840    |
|       | 晚 | 白飯  | 日式豬排*1  | 塔香油腐    | 枸杞南瓜   | 炒萵苣   | 黃瓜湯   |     | 6.3 | 3.2 | 1.2 | 3.5 | 0 | 0   | 888.3  |
| 11/21 | 三 | 白飯  | 無錫燒肉    | 客家小炒    | 鴻喜扁蒲   | 紅絲高麗菜 | 綠豆西米露 |     | 6.7 | 3.1 | 2.1 | 2.5 | 0 | 0   | 924.8  |
|       | 晚 | 白飯  | 辣子燒雞    | 醬爆百頁    | 蕃茄白菜   | 炒菠菜   | 蘿蔔黑輪湯 |     | 6.3 | 2.8 | 2.8 | 3   | 0 | 0   | 855    |
| 11/22 | 四 | 白飯  | 蔥油雞排*1  | 日式蒸蛋    | 塔香海茸   | 有機蔬菜  | 蕃茄蔬菜湯 | 香蕉  | 5.5 | 3.3 | 2   | 3   | 1 | 0   | 877.9  |
|       | 晚 | 白飯  | 蔥爆豬柳    | 素香麵輪    | 鳳梨醬龍鬚  | 炒地瓜葉  | 冬瓜粉圓  |     | 6.3 | 3   | 2.6 | 2.5 | 0 | 0   | 902.3  |
| 11/23 | 五 | *   | 鍋燒湯麵    | 紅糟雞排*1  | 鮮肉包*1  | 金菇青江  |       |     | 7   | 3   | 1.3 | 3   | 0 | 0   | 901.2  |
| 11/26 | 一 | 白飯  | 酥炸豬排*1  | 蕃茄洋蔥蛋   | 咖哩洋芋   | 蒜香菠菜  | 味噌豆腐湯 | 小蕃茄 | 6.3 | 3   | 1.3 | 3.5 | 1 | 0   | 936.1  |
|       | 晚 | 白飯  | 咕咾燒雞    | 絞肉三色    | 辣炒筍絲   | 炒油菜   | 玉米濃湯  |     |     |     |     |     |   |     |        |
| 11/27 | 二 | 薏仁飯 | 白醬燉雞    | 蜜汁干丁    | 香菇高麗菜  | 雙色花椰  | 關東煮   |     | 6.3 | 3.2 | 2.6 | 3   | 0 | 0   | 899.4  |
|       | 晚 | 白飯  | 回鍋肉片    | 醬燒麵筋    | 香酥南瓜   | 炒小白菜  | 紫菜蛋花湯 |     |     |     |     |     |   |     |        |
| 11/28 | 三 | 白飯  | 香酥鱈香魚   | 麵輪滷肉燥   | 燴冬瓜    | 金菇萵苣  | 八寶甜湯  | 鮮奶  | 6.7 | 3.2 | 2.1 | 3   | 0 | 0.5 | 1035.6 |
|       | 晚 | 白飯  | 蔥燒雞排*1  | 三色炒蛋    | 蒜香海絲   | 炒大白菜  | 海芽湯   |     | 5.8 | 2.8 | 1.9 | 3   | 0 | 0   | 799.4  |
| 11/29 | 四 | 白飯  | 筍香燒肉    | 麻婆豆腐    | 素鱔糊    | 雲耳青江  | 蕃茄粉絲湯 |     | 5.7 | 3.1 | 2.5 | 3   | 0 | 0   | 828.9  |
|       | 晚 | 白飯  | 七味豬排*1  | 黑胡椒麵腸   | 金菇扁蒲   | 炒高麗菜  | 古早味麥茶 |     | 5.5 | 3.2 | 2.1 | 3   | 0 | 0   | 873    |
| 11/30 | 五 | *   | 鮮蔬麻油雞飯  | 飄香茶葉蛋*1 | 五香毛豆莢  | 紅絲油菜  | 黃瓜魚丸湯 |     | 5.5 | 3.8 | 1.7 | 3   | 0 | 0   | 867.2  |

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