

臺中市沙鹿區鹿寮國中 112學年度第2學期第10週午餐食譜設計

菜單組成

高鈣食材：乳品(起司)、小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜(菠菜、地瓜葉、芥藍菜)及黃豆及其製品

台中在地食材：

單位：g

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	營養分析
4月15日 星期一	芝麻飯	砂鍋魚丁	八寶肉燥	高麗菜	清水肉羹湯	鮮奶	全穀雜糧類 3.5
	黑芝麻 白米	沙魚丁 大白菜切片 胡蘿蔔片 綜合火鍋料 米粉 乾香菇 福華沙茶醬	毛豆仁 百頁豆腐丁 洋蔥丁 胡蘿蔔丁 香菇 粗絞肉 芋頭 馬鈴薯丁	高麗菜 蒜末 胡蘿蔔絲 蒜末 豆瓣醬	白蘿蔔細絲 豬肉絲 紅蘿蔔絲 紅蔥頭末		豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.5 水果類 0 奶類 0.5
餐數 1475	61.3	141.2	71.0	73.8	28.5	656.2	
4月16日 星期二	紫米飯	糖醋豬柳	五彩繽紛	有機蔬菜	九尾草雞湯	水果	全穀雜糧類 3.4
	白米 紫米	豬柳32 鳳梨 洋蔥片 木耳絲 蕃茄 胡蘿蔔片 蒜末 番茄醬	小黃瓜 粗絞肉4 袖珍菇 玉米粒 胡蘿蔔丁 蒜末	有機蔬菜 薑絲	骨髓丁 九尾苔草 枸杞 薑片 紅棗 大黃瓜厚片		豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 1.3 油脂與堅果種子類 2.5 水果類 1 奶類 0
餐數 1475	61.0	106.4	67.4	72.4	28.4	618.8	
4月17日 星期三	客家板條	香烤翅小腿*2	★蝦捲*1	履歷油菜	豬血湯	法式小丸子	全穀雜糧類 4.8
	板條 豬肉絲5 紅蔥頭末 乾香菇絲 高麗菜切片 洋蔥絲 紅蘿蔔絲 韭菜	翅小腿(45g) (一人二個)	蝦捲 (一人一個)	履歷油菜 蒜末	酸菜絲 豬血丁 小貢丸 韭菜 薑片 雞骨架		豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 4 水果類 0 奶類 0
餐數 1475	59.1	90.0	30.0	70.4	24.8	726.4	
4月18日 星期四	大麥仁飯	醬爆鴨丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	四神湯	鮮奶	全穀雜糧類 3.2
	白米 大麥仁	鴨丁 豆皮結 洋蔥片 空心菜 胡蘿蔔丁 薑片 十全甜麵醬	冬粉(3K) 高麗菜 粗絞肉5 木耳絲 胡蘿蔔絲 蒜末	有機蔬菜 薑絲	冬瓜中丁 大薑仁 龍骨丁 薑絲 四神藥包		豆魚蛋肉類 2.1 蔬菜類 1.4 油脂與堅果種子類 2.5 水果類 0 奶類 0.5
餐數 1475	61.0	113.4	55.4	72.4	28.4	609	
4月19日 星期五	小米飯	五香豆干	青蔥碎脯蛋	履歷小白菜	茶壺湯	水果	全穀雜糧類 3.1
	白米 小米	大黑豆干切9丁 杏鮑菇 水晶餃*1 薑片 九層塔 蒜末 五香粉	洗選蛋 碎脯 胡蘿蔔絲 蝦皮 青蔥	履歷小白菜 薑絲	玉米穗切段(1公分) 白蘿蔔中丁 骨髓丁 白蝦仁 金針菇 海帶芽 柴魚片		豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 1.2 油脂與堅果種子類 2.5 水果類 1 奶類 0
餐數 1475	61.0	84.2	79.0	70.4	29.2	603.3	