

臺中市沙鹿區鹿寮國中 112學年度第2學期第11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22日 星期一	香鬆飯	62.5	梅子燒肉	108.4	沙茶杏鮑菇	75.4	履歷油菜	70.4	青木瓜養生湯	30.4	鮮奶	糖類(g): 全穀雜糧類	3.1
	海苔香鬆 白米	1.5 61.0	豬肉片 豆薯片 胡蘿蔔片 黃甜椒 青蔥 薑絲 紫蘇梅	69.0 27.0 4.0 6.0 2.0 0.4	杏鮑菇 洋蔥片 大白菜切片 魷魚翅 胡蘿蔔絲 蒜末	30.0 5.0 28.0 10.0 2.0 0.4	履歷油菜 蒜末	70.0 0.4	青木瓜中丁 枸杞 紅藜 薑片 龍骨丁	23.0 0.4 0.6 0.4 6.0		糖類(g): 65 全穀雜糧類 蛋白質(g): 27.5 豆魚蛋肉類 脂肪(g): 0.4 蔬菜類 蛋白質(g): 0.4 水果類 熱量(大卡): 27.3 奶類 616.7	2.2 1.7 2.5 0 0.5
4月23日 星期二	糙米飯	61.0	獵人雞	118.3	焗汁通心粉	73.4	有機蔬菜	72.4	田園蔬菜湯	28.4	水果	糖類(g): 全穀雜糧類	3.9
	白米 糙米	50.0 11.0	骨腿切塊 含皮雞胸切塊 洋蔥中丁 紅番茄 柳瓜 蒜仁 義式香料粉	48.5 48.5 5.0 10.0 6.0 0.3	馬鈴薯中丁 粗絞肉 彎管麵 玉米粒 胡蘿蔔丁 蒜末	30.0 8.0 5.0 25.0 5.0 0.4	有機蔬菜 薑絲	72.0 0.4	高麗菜 胡蘿蔔片 洋蔥片 培根片 西洋芹 薑片 洋香菜葉	10.0 2.0 7.0 6.0 3.0 0.4		糖類(g): 83.5 全穀雜糧類 蛋白質(g): 24 豆魚蛋肉類 脂肪(g): 24 蔬菜類 蛋白質(g): 25.1 水果類 熱量(大卡): 650.4 奶類	2.3 1.2 2.5 1 0
4月24日 星期三	焦糖布丁饅頭	70.0	香滷豬排	78.0	關東煮	72.4	韭菜銀芽	68.0	麵線糊	58.3	履歷豆奶/堅果包	糖類(g): 全穀雜糧類	3.4
	焦糖布丁饅頭 (1人1個)	70.0	大排切片 (每人一片) 薑片 青蔥 蒜末 滷包	75.0	白蘿蔔大丁 玉米筍 竹輪 油腐丁 海帶結 胡蘿蔔丁 薑片	37.0 5.0 6.0 10.0 10.0 4.0 0.4	綠豆芽 胡蘿蔔絲 韭菜 蒜末	63.0 3.0 1.0 0.4	紅麵線 豬肉絲 肉羹 虱目魚羹 胡蘿蔔絲 筍絲 木耳絲 蒜泥	22.0 10.0 6.0 6.0 4.0 7.5 2.0 0.8		糖類(g): 61.5 全穀雜糧類 蛋白質(g): 27.5 豆魚蛋肉類 脂肪(g): 25.6 蔬菜類 熱量(大卡): 595.9 油脂與堅果種子類 0.8 水果類 0 奶類	2.5 1.3 3 0 0
4月25日 星期四	紅藜麥糙米飯	59.0	雞肉丼	117.2	花生麵筋	65.4	有機蔬菜	72.4	海味魚丸湯	30.8	鮮奶	糖類(g): 全穀雜糧類	3.4
	白米 糙米 紅藜麥(600g)	50.0 8.0 1.0	骨腿切塊 含皮雞胸切塊 洋蔥絲 洗選蛋 海苔絲 紅蘿蔔丁 味霖	48.5 48.5 8.0 8.0 0.2 4.0	麵筋泡 小黃瓜 胡蘿蔔丁 熟花生 薑絲 玉米粒	6.0 22.0 5.0 8.0 0.4 24.0	有機蔬菜 薑絲	72.0 0.4	大黃瓜中丁 珍珠虱目魚丸 大文蛤 芹菜去葉 薑絲	18.0 6.0 6.0 0.4 0.4		糖類(g): 67.5 全穀雜糧類 蛋白質(g): 29 豆魚蛋肉類 脂肪(g): 29.6 蔬菜類 熱量(大卡): 649.4 油脂與堅果種子類 0.4 水果類 0.5 奶類	2.5 1.3 2.5 0 0.5
4月26日 星期五	雜糧飯	61.0	南瓜豆腐煲	97.7	★酥炸拼盤	81.8	履歷空心菜	66.4	仙草蜜	41.0	水果	糖類(g): 全穀雜糧類	3.6
	白米 多穀米	50.0 11.0	南瓜含皮中丁 盤裝豆腐切丁 豬絞肉 洋蔥丁 高麗菜 南瓜籽 薑片	20.0 60.0 6.0 4.0 6.0 1.3 0.4	炸豆包切4丁 杏鮑菇 地瓜薯條 蒜頭酥 麵包粉	35.0 35.0 9.8 2.0	履歷空心菜 蒜末	66.0 0.4	仙草凍 木耳絲 黑糖 貳砂	25.0 16.0		糖類(g): 79.5 全穀雜糧類 蛋白質(g): 24.5 豆魚蛋肉類 脂肪(g): 25.3 蔬菜類 熱量(大卡): 639.7 油脂與堅果種子類 1 水果類 0 奶類	2.4 1.3 2.5 1 0