臺中市沙鹿區鹿寮國中 113學年度第1學期第8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		
10月14日 星期一 餐數 1455	**白米飯**	**61.0**	**鐵板豬柳**	**109.4**	**蛋酥白菜**	**78.4**	**履歷小白菜**	**70.4**	**洋蔥雞湯**	**30.4**	**鮮奶**	醣類(g)：66	全穀雜糧類	**3.1**
	白米	61.0	洋蔥粗絲	24.0	大白菜切片	54.0	小白菜	70.0	洋蔥中丁	12.0		脂肪(g)：28.5	豆魚蛋肉類	**2.4**
			豬柳	66.0	***洗選蛋***	7.0	薑絲	0.4	杏鮑菇	8.0		蛋白質(g)：28.9	蔬菜類	**1.9**
			綠豆芽	9.0	***豬肉片***	10.0			蘋果	2.0		熱量(大卡)：636.1	油脂與堅果種子類	**2.5**
			胡蘿蔔絲	4.0	胡蘿蔔絲	3.0			骨腿丁	8.0			水果類	**0**
			美白菇	6.0	木耳絲	3.0			薑片	0.4			奶類	**0.5**
			蒜末	0.4	***蝦皮***	0.6								
					乾香菇絲	0.4								
					蒜末	0.4								
10月15日 星期二 餐數 1455	**洋薏仁糙米飯**	**61.0**	**雞肉親子丼**	**116.2**	**小瓜肉末**	**66.0**	**有機蔬菜**	**70.4**	**茶壺湯**	**30.3**	**水果**	醣類(g)：76	全穀雜糧類	**3.4**
	白米	50.0	冷藏骨腿丁	49.0	***履歷小黃瓜***	20.0	有機蔬菜	70.0	冬瓜中丁	8.0		脂肪(g)：25	豆魚蛋肉類	**2.5**
	洋薏仁	3.0	冷藏雞胸肉	49.0	粗絞肉3	6.0	薑絲	0.4	***黑蠔菇***	3.0		蛋白質(g)：25.5	蔬菜類	**1.2**
	糙米	8.0	洋蔥絲	6.0	胡蘿蔔丁	4.0			骨腿丁	8.0		熱量(大卡)：631	油脂與堅果種子類	**2.5**
			洗選蛋	8.0	玉米粒	15.0			***大文蛤***	6.0			水果類	**1**
			海苔絲	0.2	馬鈴薯丁	15.0			金針菇	3.0			奶類	**0**
			紅蘿蔔丁	4.0	***培根片***	6.0			胡蘿蔔丁	2.0				
			味霖						海帶芽	0.3				
									柴魚片					
10月16日 星期三 餐數 1455	**哨子肉醬拌麵**	**68.0**	**★香酥虱目魚排**	**60.4**	**蜜烤地瓜**	**60.0**	**履歷福山萵苣**	**70.4**	**蘿蔔龍骨湯**	**30.4**	**海苔包（橘）**	醣類(g)：85	全穀雜糧類	**5**
	細白油麵(上力)	118.0	虱目魚排	60.0	冰心地瓜	60.0	履歷福山萵苣	70.0	白蘿蔔中丁	15.0		脂肪(g)：29	豆魚蛋肉類	**2.3**
	粗絞肉6	12.0	(每人一個)		(每人一個)		蒜末	0.4	龍骨丁	6.0		蛋白質(g)：27.3	蔬菜類	**1.2**
	小豆干丁	17.0							芹菜去葉	0.4		熱量(大卡)：710.2	油脂與堅果種子類	**3.5**
	紅番茄	8.0							小三角油豆腐	9.0			水果類	**0**
	紅蘿蔔丁	7.0											奶類	**0**
	洋蔥丁	14.0	花椒油(國中部)											
	木耳絲	3.0	紅蔥碎	0.4										
	櫛瓜	7.0	甜麵醬	3.9										
10月17日 星期四 餐數 1455	**雜糧飯**	**61.0**	**東山鴨肉**	**109.9**	**香炒海根**	**66.6**	**有機蔬菜**	**70.4**	**日式味噌湯**	**34.4**	**鮮奶**	醣類(g)：63.5	全穀雜糧類	**3.1**
	白米	50.0	鴨丁	77.5	***熱花生***	3.0	有機蔬菜	70.0	薄豆腐切絲	18.0		脂肪(g)：28.5	豆魚蛋肉類	**2.4**
	多穀米	11.0	鴨肉丸3	6.0	海帶根	54.0	薑絲	0.4	***旗魚丁***	8.0		蛋白質(g)：28.4	蔬菜類	**1.4**
			海帶結	6.0	豬肉絲	6.0			洋蔥丁	8.0		熱量(大卡)：624.1	油脂與堅果種子類	**2.5**
			大黑豆干切9丁	14.0	紅蘿蔔絲	3.0			青蔥	0.4			水果類	**0**
			豆薯中丁	6.0	薑絲	0.3			味噌	6.0			奶類	**0.5**
			蒜末	0.4	九層塔	0.3								
			冰糖											
10月18日 星期五 餐數 1455	**糙米飯**	**61.0**	**泡菜烤麩**	**91.4**	**香鬆蒸蛋**	**52.5**	**履歷青江菜**	**70.4**	**大瓜豆皮湯**	**30.8**	**水果**	醣類(g)：73.5	全穀雜糧類	**3.2**
	白米	50.0	烤麩切4丁	45.0	***香鬆***	1.5	履歷青江菜	70.0	大黃瓜中丁	22.0		脂肪(g)：23.5	豆魚蛋肉類	**2.2**
	糙米	11.0	韓式泡菜(2.85k)	9.0	***洗選蛋***	45.0	蒜末	0.4	油豆皮	2.4		蛋白質(g)：23.1	蔬菜類	**1.3**
			高麗菜	15.0	生香菇	6.0			排骨丁	6.0		熱量(大卡)：597.9	油脂與堅果種子類	**2.5**
			黑木耳絲	4.0					薑片	0.4			水果類	**1**
			杏鮑菇切粗絲	12.0									奶類	**0**
			南瓜厚片	6.0										
			蒜末	0.4										