

國立臺南特殊教育學校 113學年度第一學期 11月營養午餐菜單

久久食品便當廠提供 營養師：史玄潔

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
11/1	五	柴魚酥飯	虱目魚排	海芽炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	蔬菜羹湯	804	110	28	28	1	88
蔬食日		白米.柴魚酥	虱目魚排	海帶芽.雞蛋	車輪.蔬菜	青菜	蔬菜羹湯						
11/4	一	白米飯	洋蔥雞肉	茄汁日式豆腐	刺瓜炒蛋	炒青菜	薑絲海芽湯	747	106	27	24	3	116
		白米	雞肉.洋蔥	豆腐	刺瓜.雞蛋	青菜	海帶芽						
11/5	二	胚芽飯	蠔油肉片	南瓜滑蛋	拌黑木耳	炒青菜	番茄蔬菜湯	736	103	25	25	3	112
		白米.胚芽	豬肉.蔬菜	南瓜.雞蛋	黑木耳	青菜	高麗菜.番茄						
11/6	三	白米飯	花椰菜雞片	涼拌柴魚豆腐	肉末玉米	炒青菜	筍絲肉絲湯+水果	723	102	25	24	3	105
		白米	雞肉.花椰菜	豆腐.柴魚片	玉米粒.豬肉	青菜	筍絲.豬肉						
11/7	四	白米飯	滷豬排	紅蘿蔔炒蛋	三杯馬鈴薯	炒青菜	養生菇湯	714	102	25	23	2	111
		白米	豬排	紅蘿蔔.雞蛋	馬鈴薯.玉米筍	青菜	蔬菜.鮮菇.枸杞						
11/8	五	沙茶肉絲炒飯	糖醋魚柳	什錦滷味	芝麻海帶絲	炒青菜	豆薯蛋花湯	754	106	26	25	3	119
		白米.蔬菜.豬肉	鮮魚柳	蘿蔔.豆干.米血	海帶絲	青菜	豆薯.雞蛋						
11/11	一	白米飯	藥膳肉片	鮮菇豆腐	海苔地瓜	炒青菜	蘿蔔海結湯	736	106	25	24	3	106
		白米	豬肉.高麗菜	豆腐.鮮菇	地瓜	青菜	蘿蔔.海帶結						
11/12	二	燕麥飯	烤雞排	豆薯炒蛋	肉燥茄子	炒青菜	榨菜肉絲湯	726	105	25	23	2	110
		白米.燕麥	雞排	豆薯.雞蛋	茄子.豬肉	青菜	榨菜.豬肉						
11/13	三	白米飯	沙茶肉片	照燒魷魚丸	筍絲三彩	炒青菜	玉米蛋花湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	豬肉.蔬菜	魷魚丸	筍絲.木耳.紅蘿蔔	青菜	玉米粒.雞蛋						
11/14	四	白米飯	瓜仔雞肉	家常豆腐	螞蟥上樹	炒青菜	冬瓜香菇湯	723	105	24	23	3	107
		白米	雞肉.醃花瓜	豆腐.蔬菜	冬粉.絞肉.蔬菜	青菜	冬瓜.香菇						
11/15	五	蔥油拌飯	五柳蒸魚片	菜脯煎蛋	日式壽喜燒	炒青菜	味噌湯+履歷豆漿	754	106	26	25	3	119
蔬食日		白米.蔥油	鮮魚片.蔬菜	雞蛋.菜脯	蘿蔔.高麗菜.豆筍	青菜	豆腐						
11/18	一	白米飯	奶香嫩肉	翡翠豆腐	玉米炒蛋	炒青菜	刺瓜魚丸湯	736	105	25	24	3	122
		白米	馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉	豆腐.翡翠	玉米粒.雞蛋	青菜	刺瓜.魚丸						
11/19	二	糙米飯	雞塊*3	筍絲肉絲	彩椒白菜	炒青菜	鮮菇湯	723	104	25	23	2	105
		白米.糙米	雞塊	筍絲.豬肉	白花菜.彩椒	青菜	高麗菜.鮮菇						
11/20	三	白米飯	京醬雞柳	蒼蠅頭	關東煮	炒青菜	豆薯三絲湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉.蔬菜	豆干.豬肉	蘿蔔.米血.海帶結	青菜	豆薯.木耳.紅蘿蔔						
11/21	四	白米飯	蒲燒鯛	肉末蒸蛋	時蔬炒甜不辣	炒青菜	酸辣湯(不辣)	714	102	25	23	2	112
		白米	蒲燒鯛	雞蛋.豬肉	蔬菜.甜不辣	青菜	蔬菜						
11/22	五	雞肉丼飯	洋蔥雞柳	揚出豆腐	金針菇燴南瓜	炒青菜	紫菜蛋花湯	733	103	24	25	1	108
		白米	洋蔥.雞肉.雞蛋	豆腐	南瓜.金針菇	青菜	乾紫菜.雞蛋						
11/25	一	白米飯	沙茶肉片	煎蛋捲	培根花椰菜	炒青菜	四神肉片湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉.蔬菜	雞蛋	花椰菜.培根	青菜	四神包.豬肉						
11/26	二	小米飯	芝麻翹腿*2	茄汁豆腐	鮮菇大白菜	炒青菜	冬菜粉絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米.小米	翹腿	豆腐.蔬菜	大白菜.鮮菇	青菜	冬菜.冬粉						
11/27	三	白米飯	紅燒豬肉	洋蔥木耳炒蛋	玉米奶酥	炒青菜	青菜豆腐湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬肉.蘿蔔.紅蘿蔔	洋蔥.木耳.雞蛋	玉米奶酥	青菜	蔬菜.豆腐						
11/28	四	白米飯	鮮蔬炒雞片	肉燥福州丸	焗烤地瓜	炒青菜	筍絲香菇湯	714	102	25	23	2	112
		白米	雞肉.鮮蔬	福州丸.豬肉	地瓜.起司絲	青菜	筍絲.香菇						
11/29	五	海苔香鬆飯	烤鮭魚	毛豆炒豆干	韓式拌菜(不辣)	炒青菜	南瓜濃湯	733	103	24	25	1	108
蔬食日		白米.海苔香鬆	鮭魚	豆干.毛豆仁.紅蘿蔔	黃豆芽.海帶芽	青菜	南瓜.馬鈴薯						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品