

國立臺南特殊教育學校 113學年度第二學期 2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
2/5	三	白米飯	花椰菜雞肉	油豆腐燒肉	彩椒時蔬	炒青菜	玉米蛋花湯+水果	749	105	26	25	3	119
		白米	雞肉.花椰菜	豆腐.蔬菜.豬肉	黃豆芽.彩椒	青菜	玉米.雞蛋						
2/6	四	白米飯	奶香燉肉	雞塊	洋蔥木耳炒蛋	炒青菜	羅宋湯	714	102	25	23	2	111
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞塊	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	番茄.高麗菜						
2/7	五	海苔香鬆飯	白菜燴魚柳	肉燥滷蛋	炒海帶絲	炒青菜	南瓜濃湯	754	106	26	25	3	108
		白米.海苔香鬆	鮮魚柳.大白菜	雞蛋.豬肉	海帶絲	青菜	南瓜.馬鈴薯						
2/10	一	白米飯	蔥油雞肉	豆干炒肉絲	五福臨門	炒青菜	鮮菇湯	736	106	25	24	3	106
		白米	雞肉.蔬菜	豆干.豬肉	南瓜.杏鮑菇.木耳.紅蘿蔔	青菜	高麗菜.鮮菇						
2/11	二	芝麻飯	沙茶肉片	蔬菜煎蛋	翡翠福州丸	炒青菜	海結玉米湯	726	105	25	23	2	110
		白米.芝麻	豬肉.蔬菜	雞蛋.蔬菜	福州丸	青菜	海結.玉米						
2/12	三	白米飯	日式豬排	翡翠豆腐	什錦鮮蔬	炒青菜	紫菜蛋花湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	豬排	豆腐.翡翠	車輪.蔬菜	青菜	乾紫菜.雞蛋						
2/13	四	白米飯	三杯雞片	紅燒麵輪豬肉	玉米奶酥	炒青菜	酸辣湯(不辣)	723	105	24	23	3	107
		白米	雞肉.馬鈴薯	豬肉.蘿蔔.車輪	玉米奶酥	青菜	蔬菜						
2/14	五	港式炒飯	豆豉蒸鮮魚	揚出豆腐	紅蘿蔔炒蛋	炒青菜	榨菜金針湯	754	106	26	25	3	119
蔬食日		白米.蔬菜	鮮魚片.豆豉	豆腐	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	榨菜.金針菇						
2/17	一	白米飯	芝麻雞排	肉末蒸蛋	蔬菜粉絲	炒青菜	味噌湯	736	105	25	24	3	122
		白米	雞排.白芝麻	雞蛋.豬肉	冬粉.蔬菜	青菜	豆腐.味噌						
2/18	二	糙米飯	芋頭燒肉	柴魚照燒魷魚丸	香菇白花草	炒青菜	蔬菜湯+履歷豆漿	723	104	25	23	2	105
		白米.糙米	豬肉.豆干.芋頭	魷魚丸.柴魚片	白花草.香菇	青菜	蔬菜						
2/19	三	白米飯	蒙古烤肉	肉燥豆腐	三杯馬鈴薯杏鮑菇	炒青菜	關東煮湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬肉.蔬菜	絞肉.豆腐	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	蘿蔔.玉米						
2/20	四	白米飯	糖醋魚柳	煎蛋捲	肉末南瓜	炒青菜	紫菜金針湯	714	102	25	23	2	112
		白米	鮮魚柳	雞蛋	南瓜.豬肉	青菜	乾紫菜.金針菇						
2/21	五	雞肉丼飯	洋蔥雞柳	茄醬豆包	刺瓜魚丸	炒青菜	四神肉片湯	733	103	24	25	1	108
		白米	洋蔥.雞肉	豆包	刺瓜.魚丸	青菜	四神包.豬肉						
2/24	一	白米飯	木耳鮮蔬雞片	三杯滷豆腐	花瓜麵腸	炒青菜	冬菜粉絲湯	733	103	24	25	1	108
		白米	雞肉.木耳.鮮蔬	豆腐	小黃瓜.麵腸	青菜	冬菜.冬粉						
2/25	二	胚芽飯	味噌燒肉	菜脯煎蛋	芝麻海帶絲	炒青菜	青菜豆腐湯	723	104	25	23	2	105
		白米.胚芽	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞蛋.菜脯	海帶絲	青菜	蔬菜.豆腐						
2/26	三	白米飯	青花雞肉	番茄豆腐炒蛋	古早味白菜滷	炒青菜	蘿蔔香菇湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉.青花菜	番茄.豆腐.雞蛋	大白菜.豆菊	青菜	蘿蔔.香菇						
2/27	四	素肉絲蛋炒飯	虱目魚排	毛豆炒豆干	薑絲拌黑木耳	炒青菜	筍絲金針湯	714	102	25	23	2	112
蔬食日		白米.素肉.雞蛋	虱目魚排	豆干.毛豆仁	黑木耳	青菜	筍絲.金針菇						
2/28	五	228不吃						0					

*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