

高雄市立橋頭國民中學110年02-03月午餐菜單營養分析表

週別	日期	星期	主食 (飯箱)	主 菜 (矮圓桶或蒸箱)	副食(一) (圓盒)	副食(二) (方箱)	湯 (高圓桶)	點心	熱量 (大卡)	份數			
										全穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 類	蔬菜 類	油脂 類
1	22	一	白飯	豆豉蒸魚 (蒸、魚丁)	韓式炒年糕 (炒、韓式泡菜+年糕+黑輪)	金針青江菜 (炒、青江菜)	黃瓜雞湯 (煮、大黃瓜+雞丁)		698	5.4	2.6	1.4	2
	23	二	糙米飯	香酥雞翅 (炸、雞翅)	咖哩炒什錦 (炒、豬肉+玉米筍+香菇+小黃瓜+紅豆)	綠花椰 (炒、綠花椰)	冬瓜排骨湯 (煮、冬瓜+排骨)	水果	708	4	2.6	1.5	3
	24	三	麵疙瘩	什錦麵疙瘩湯 (煮、高麗菜+豬肉片+金針菇)	塔香滷味 (滷、米血類+素雞+杏鮑菇+九層塔)		雙色饅頭	鮮奶	813	5.4	2.5	1.1	2
	25	四	白飯	老皮嫩肉 (蒸、金豆腐丁)	蕃茄炒蛋 (炒、蕃茄+雞蛋)	蒜香菠菜 (炒、菠菜)	紅豆湯圓 (煮、紅豆+小湯圓)	水果	804	5.5	2	1.3	2
	26	五	燕麥飯	沙茶豬肉 (炒、油菜+豬肉片)	銀芽雞絲 (炒、豆芽菜+雞絲)	蒜香四季豆 (炒、四季豆)	香菇瓜仔雞湯 (煮、雞丁+花瓜+香菇)		625	4	2.6	1.5	2.5
2	1	一	228 補 假 一 天 !										
	2	二	麥片飯	照燒雞肉 (煮、雞肉+洋蔥)	胡瓜炒肉絲 (炒、胡瓜+豬肉絲)	薑絲菠菜 (炒、菠菜)	海芽餛飩湯 (煮、餛飩+海帶芽)	水果	723	4.5	2.6	1.6	2.5
	3	三	金瓜米粉 (炒、米粉+高麗菜+洋蔥+絞肉+南瓜)	豆豉里肌 (蒸、里肌肉排+豆豉)		關東煮 (煮、蘿蔔+米血+黑輪)	優酪乳	615	3	2.6	0.9	2	
	4	四	白飯	紅燒麵腸 (炒、麵腸+紅蘿蔔)	菜脯蛋 (炒、菜脯+雞蛋)	蒜香美生菜 (炒、美生菜)	福圓湯 (煮、芋圓+地瓜圓)	水果	821	5	2.4	1.3	2.5
	5	五	芝麻飯	塔香醬鴨 (炒、鴨腿丁)	魚羹燴白菜 (燴、白菜+魷魚羹)	金菇炒青江 (炒、青江菜+金針菇)	竹筍雞湯 (煮、竹筍+雞丁)		613	4	2.4	1.6	2.5
3	8	一	白飯	芋香燒肉 (煮、芋頭+肉丁)	塔香海草 (炒、九層塔+海草)	薑絲小白菜 (炒、小白菜)	蘿蔔貢丸湯 (煮、蘿蔔+貢丸)		641	4.3	2.5	1.6	2.5
	9	二	香芋地瓜飯	金鑽雞排 (炸、雞排)	螞蟻上樹 (炒、大白菜+粉條+絞肉)	綠花椰 (炒、綠花椰)	青木瓜排骨湯 (煮、青木瓜+排骨)	水果	733	4.4	2.6	1.4	3
	10	三	肉絲蛋炒飯 (炒、肉絲+洋蔥+雞蛋)	蝦仁河粉 (蒸、蝦仁河粉)		味噌湯2 (煮、味噌+豆腐+菇類)	蔬果汁	696	4.6	2.5	0.9	2.2	
	11	四	白飯	三杯豆腐 (炒、油豆腐+秀珍菇)	洋蔥炒蛋 (炒、洋蔥絲+雞蛋)	蒜香白菜 (炒、大白菜)	綠豆薏仁湯 (煮、綠豆+薏仁)	水果	815	4.8	2.5	1.3	2.5
	12	五	五穀飯	咖哩炒花枝 (炒、花枝圓+高麗菜+洋蔥)	黃瓜肉片 (炒、小黃瓜+肉片)	韭菜銀芽 (炒、韭菜+銀芽)	香菇瓜仔雞湯 (煮、雞丁+花瓜+香菇)		623	4	2.6	1.4	2.5
4	15	一	白飯	糖醋肉 (煮、肉丁+洋蔥+甜椒)	銀芽雞絲 (炒、豆芽菜+雞絲)	蒜香地瓜葉 (炒、地瓜葉)	黃瓜魚丸湯 (煮、大黃瓜+魚丸)		625	4	2.6	1.5	2.5
	16	二	糙米飯	香滷雞腿 (滷、雞腿)	韭菜花炒肉末 (炒、韭菜花+絞肉)	尼龍白菜 (炒、尼龍白菜)	蘿蔔玉米湯 (煮、玉米+蘿蔔+排骨)	水果	650	4.1	2.4	1.3	2
	17	三	刀削麵	紅燒豬肉麵 (煮、排骨+小白菜)	肉 圓 (蒸、肉圓)		鬆餅	豆漿	854	6.1	2.5	0.9	3
	18	四	白飯	醬燒千層乾 (炒、千層豆干)	芹香三絲2 (炒、豆包+芹菜+紅蘿蔔)	枸杞高麗菜 (炒、高麗菜)	桂圓銀耳湯 (煮、白木耳+桂圓)	水果	756	4	2.5	1.2	2.5
	19	五	燕麥飯	黃金泡菜豬 (炒、黃金泡菜+豬肉)	丁香花生 (炒、豆子+花生+小魚乾)	蒜香四季豆 (炒、四季豆)	番茄蛋花湯 (煮、雞蛋+番茄)		620	4	2.6	1.3	2.5
5	22	一	白飯	梅干燒肉 (煮、梅干+肉丁)	甜椒雞柳 (炒、甜椒+西洋芹+雞柳)	蒜香花椰菜 (炒、花椰菜+紅蘿蔔絲)	冬瓜蛤蠣湯 (煮、冬瓜+蛤蠣)		623	4	2.6	1.4	2.5
	23	二	香鬆飯	樹子蒸魚 (蒸、魚丁+樹子)	泡菜年糕 (炒、韓式泡菜+年糕)	蒜香有機蔬菜 (炒、有機蔬菜)	白菜餛飩湯 (煮、餛飩+小白菜)	水果	750	5.5	2.4	1.4	2
	24	三	油飯 (拌、肉絲+魷魚絲+香菇絲+木耳絲)	香茅雞翅 (蒸、香茅雞翅)		肉骨茶 (煮、高麗菜+排骨+豆腐)	鮮奶	748	4.8	2.4	0.5	2	
	25	四	白飯	麵輪百頁 (煮、麵輪+百頁)	鴻喜菇炒蛋 (炒、鴻喜菇+洋蔥+雞蛋)	蒜香菠菜 (炒、大白菜)	紅豆湯 (煮、紅豆)	水果	807	4.8	2.4	1.3	2.5
	26	五	麥片飯	粉蒸肉 (蒸、肉丁)	雞茸玉米 (炒、玉米粒+洋芋+雞茸)	蒜香A菜 (炒、A菜)	大頭菜排骨湯 (煮、大頭菜+排骨)		626	4.4	2.6	1.3	2
6	29	一	白飯	洋蔥豬肉 (炒、洋蔥絲+豬肉片)	韭菜炒黑輪 (炒、韭菜+黑輪)	薑絲莧菜 (炒、莧菜)	鴨肉冬粉湯 (煮、鴨肉+冬粉)		662	4.7	2.5	1.3	2.5
	30	二	五穀飯	蒜頭雞 (煮、雞丁)	咖哩炒什錦 (炒、肉片+玉米筍+小黃瓜+紅豆)	培根油菜 (炒、培根+油菜)	海菜蛋花湯 (煮、雞蛋+海菜)	水果	678	4	2.5	1.5	2.5
	31	三	拉麵	日式拉麵 (煮、拉麵+雞肉片+高麗菜+味噌)	金沙芋頭丸*2 (炸、蛋黃芋頭丸)		起司鮮奶饅頭	優格	826	5.6	2.4	1	3

1. 遇特殊情況，如：颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜將不另外通知，敬請見諒。
2. 為配合市府政策並經由午餐供應委員會決議：本校每週四供應蔬食。
3. 飲料及點心請務必於當日當餐30分鐘內食用完畢，避免因保存不當而變質，造成身體不適！
4. 110/02~03供應天數27天，供應人數790人；另依教育部學校午餐建議熱量：國中生800-930大卡/餐/人。
5. 若於用餐時發現異物、品質不佳(如：水果)或份量需增減時，請立即告知午餐室。
6. 本校均使用非基因改造黃豆產品及國產豬肉。

~~~橋頭國中午餐室 關心您!~~~