

# 淡江高中附設純德小學多元文化課程暑期菜單

日期	星期	午 餐						午 點		午餐營養分析						午點營養
		主食	主 菜	副 菜 一	副菜二	湯	水果	點心		全日 熱量 (KJ)	全日 蛋白質 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 碳水化合物 (g)	全日 鈣 (mg)	全日 鐵 (mg)	全日 維生素A (μg)
7/22	-	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜<燴>	紅燒獅子頭 獅子頭, 蔬菜<燴>	青菜	味噌蛋花湯 非基改豆腐, 雞蛋	✓	魷魚羹麵		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
7/23	二	燕麥飯 白米, 燕麥	筍片豬 豬肉, 竹筍, 蔬菜<燴>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 胡蘿蔔<炒>	青菜	玉米段排骨湯 玉米段, 排骨	✓	仙草蜜		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
7/24	三	地瓜飯 白米, 地瓜	無骨雞排X1 無骨雞排<炸>	壽喜燒黑輪 黑輪, 洋蔥, 蔬菜<燴>	青菜	冬瓜湯 冬瓜, 蔬菜	✓	鹹粥		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
7/25	四	十穀飯 白米, 十穀	蘿蔔燉肉 豬肉, 蘿蔔, 蔬菜<燴>	海苔薯條 薯條, 海苔粉<炸>	青菜	蔬燉雞湯 帶骨雞塊, 蔬菜	✓	米苔目		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
7/26	五	火腿炒飯+時令蔬菜+金針排骨湯					✓	肉包 +紅豆湯		4,223	2.3	1.8	3	1	704	252
7/29	-	白飯 白米	豆豉鮮菇雞 豆豉, 鮮菇, 雞肉<煮>	海鮮蝦捲x1 海鮮蝦捲<烤>	青菜	大滷湯 非基改豆腐, 蔬菜	✓	客家炒麵		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
7/30	二	燕麥飯 白米, 燕麥	日式薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥, 蔬菜<燴>	醬燒油豆腐 油豆腐, 蔬菜<燴>	青菜	白菜蔬菜湯 白菜, 蔬菜	✓	檸檬愛玉		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
7/31	三	地瓜飯 白米, 地瓜	蒜香雞丁 雞肉, 蔬菜<炒>	魷魚丸X2 魷魚丸<炸>	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 蔬菜	✓	麵線羹		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/1	四	十穀飯 白米, 十穀	大阪豬排x1 豬排<燴>	菜脯炒蛋 菜脯, 雞蛋<炒>	青菜	海結排骨湯 海帶結, 排骨	✓	玉米烤堡		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/2	五	番茄肉醬義大利麵+時令蔬菜+玉米濃湯					✓	叉燒包+ 芋頭西米露		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	260
8/5	-	白飯 白米	蜜汁蔬菜雞 雞肉, 蔬菜<燴>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲	✓	日式拉麵		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/6	二	燕麥飯 白米, 燕麥	洋薯燉肉 豬肉, 洋芋<燴>	蔥酥四季豆 四季豆, 油蔥酥, 蔬菜<炒>	青菜	金針雞湯 金針花, 帶骨雞塊	✓	關東煮		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/7	三	地瓜飯 白米, 地瓜	雞米花x3 雞肉<炸>	瓜仔肉燥 豬絞肉, 脆瓜, 非基改豆干<煮>	青菜	竹筍湯 竹筍, 蔬菜	✓	鍋貼		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/8	四	十穀飯 白米, 十穀	高麗炒鹹豬肉 豬肉, 高麗菜, 蔬菜<炒>	竹筍肉絲 竹筍, 肉絲<炒>	青菜	薏仁排骨湯 洋薏仁, 排骨	✓	皮蛋瘦肉粥		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/9	五	肉絲炒麵+時令蔬菜+青菜蛋花湯					✓	銀絲卷+ 黑糖山粉圓		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	248
8/12	-	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜<煮>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜, 蔬菜<炒>	青菜	沙茶蔬菜湯 蔬菜	✓	炒米粉		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	0
8/13	二	燕麥飯 白米, 燕麥	小雞腿X2 翅小雞腿<燴>	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥<炒>	青菜	針菇味噌湯 金針菇, 非基改豆腐	✓	地瓜薯條		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/14	三	地瓜飯 白米, 地瓜	野菜燒肉片 豬肉, 蔬菜<燴>	麥克雞塊x2 麥香雞塊<炸>	青菜	黃瓜雞湯 帶骨雞塊, 黃瓜	✓	起司通心粉		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/15	四	十穀飯 白米, 十穀	蘑菇洋蔥雞 雞肉, 洋蔥<炒>	玉米豆腐 非基改玉米, 非基改豆腐<煮>	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	✓	玉米蔬菜粥		4,223	2.3	1.8	2.9	--	693.0	189
8/16	五	豬肉燴飯+時令蔬菜+九片湯					✓	銀絲卷+ 綠豆湯		4,223						248

●本公司所使用生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉

