

淡江高中附設純德小學113年1-2月餐點表

日期	星期	午餐					午點	午餐營養分析					卡 點 熱 量		
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果	點心	全 日 總 量 (kcal)	五 大 內 容 (g)	維 他 命 (%)		礦 物 質 (%)	纖 維 (g)
1/2	二	燕麥飯 白米, 燕麥	鹹酥雞 雞肉<炸>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	青菜	海結排骨湯 海帶結排骨	√	鍋貼	4.3	2.3	1.9	2.9	1	711	310
1/3	三	地瓜飯 白米, 地瓜	京醬肉片 豬肉洋蔥蔬菜<煮>	番茄炒蛋 番茄雞蛋<炒>	青菜	青菜豆腐湯 非基改豆腐蔬菜	√	香菇芋頭粥	4.2	2.3	1.9	2.9	1	698	345
1/4	四	十穀飯 白米, 十穀	橙汁雞丁 雞肉彩椒蔬菜<煮>	肉燥三角油豆腐 豬肉油豆腐<煮>	青菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	√	鮮肉餃子湯	4.2	2.3	1.8	2.9	1	707	345
1/5	五	炒米粉+時令蔬菜+大滷湯					√	芝麻包+豆奶	4.3	2.3	1.7	2.9	1	707	315
1/8	一	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉洋蔥蔬菜<燒>	蔬燴甜條 蔬菜甜不辣<煮>	青菜	芹香淡水魚丸湯 芹菜魚丸蔬菜	√	冬菜粉絲湯	4.2	2.2	1.9	2.7	1	686	187
1/9	二	燕麥飯 白米, 燕麥	花枝排x1 花枝排<燒>	杏鮑菇豆干 非基改豆干杏鮑菇蔬菜<煮>	青菜	味噌鮮菇湯 鮮菇	√	玉米烤堡	4.3	2.3	1.8	2.7	1	700	318
1/10	三	地瓜飯 白米, 地瓜	安東燉雞 雞肉洋芋紅蘿蔔筍粉<燉>	韓式拌雙芽 泡菜海帶芽豆腐蔬菜<煮>	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔	√	鍋燒意麵	4.3	2.3	1.7	1.8	1	711	357
1/11	四	十穀飯 白米, 十穀	沙茶豬肉 豬肉洋蔥蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	青菜	玉米段排骨湯 玉米段排骨	√	鬆餅	4.2	2.2	1.9	2.7	1	686	345
1/12	五	白醬義大利麵+時令蔬菜+番茄蔬菜湯					√	肉包+綠豆湯	4.2	2.3	1.7	3	1	704	365
1/15	一	白飯 白米	麥克雞塊x2 麥克雞塊<炸>	海結滷百頁 海帶結非基改百頁<滷>	青菜	薑絲冬瓜湯 薑冬瓜	√	醬油拉麵	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
1/16	二	燕麥飯 白米, 燕麥	打拋肉醬 豬肉番茄蔬菜<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜帶骨腿丁	√	炒河粉	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
1/17	三	地瓜飯 白米, 地瓜	蒜香玉米炒雞 雞肉非基改玉米蔬菜<炒>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋紅蘿蔔<炒>	青菜	洋芋濃湯 洋芋	√	鬆餅	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
1/18	四	十穀飯 白米, 十穀	孜然肉片 豬肉洋蔥蔬菜<炒>	家常豆腐 豆腐蔬菜<煮>	青菜	金針排骨湯 金針花菇菜排骨	√	肉羹麵線	4.2	2.2	1.9	2.7	1	686	345
~愛慶祝各位同學寒假愉快~															
2/16	五	咖哩烏龍麵+時令蔬菜+味噌湯					√	叉燒包+地瓜甜湯	4.2	2.3	1.7	3	1	704	365
2/17	六	十穀飯 白米, 十穀	香菇芋頭燒雞 香菇芋頭雞肉蔬菜<燒>	椒香銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	青菜	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	√	蘿蔔糕	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
2/19	一	白飯 白米	豆干滷肉 非基改豆干豬肉<滷>	五香雞捲x1 雞捲<燒>	青菜	貢片蛋花湯 貢丸片雞蛋蔬菜	√	鍋燒什錦麵	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
2/20	二	燕麥飯 白米, 燕麥	鹽水雞 雞肉蔬菜<煮>	海絲拌干絲 海帶絲豆干絲蔬菜<煮>	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	√	紅豆湯	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
2/21	三	地瓜飯 白米, 地瓜	洋蔥肉片 豬肉洋蔥蔬菜<煮>	玉米四色 三色豆非基改豆干丁<煮>	青菜	菜頭肉羹湯 白蘿蔔肉羹蔬菜	√	皮蛋瘦肉粥	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
2/22	四	十穀飯 白米, 十穀	炸雞排x1 雞排<炸>	腐皮白菜 非基改豆皮蔬菜白菜<煮>	青菜	筍片雞湯 竹筍帶骨腿丁	√	起士通心麵	4.2	2.3	1.8	2.7	1	693.0	187
2/23	五	豬肉燴飯+時令蔬菜+紫菜蛋花湯					√	銀絲卷+燒仙草	4.2	2.3	1.7	3	1	704	365
2/26	一	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉彩椒蔬菜<燒>	福州丸x1 福州丸<煮>	青菜	肉骨茶湯 肉骨茶包洋芋	√	紅蔥肉燥乾拌麵	4.2	2.2	1.9	2.7	1	686	187
2/27	二	燕麥飯 白米, 燕麥	炸魚排x1 魚排<炸>	冬瓜燒麵輪 冬瓜麵輪<燒>	青菜	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	√	米粉鹹湯	4.3	2.3	1.8	2.7	1	700	318
2/28	三	~228紀念日放假不供餐~													
2/29	四	十穀飯 白米, 十穀	咖哩雞 雞肉洋蔥蔬菜<煮>	紅燒獅子頭x1 豬肉球<燒>	青菜	沙茶蔬菜湯 蔬菜	√	五穀鹹粥	4.2	2.2	1.9	2.7	1	686	345

●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