

台中市豐南國中115年10月菜單明細

大同餐盒有限公司 電話:04-22331299

供應量

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析		食物類別	份數
9月28日 星期一															
餐數															
9月29日 星期二															
餐數															
9月30日 星期三															
餐數															
10月1日 星期四	糙米飯	個人量 (克)	麻油豚肉	個人量 (克)	蠔油嫩腐	個人量 (克)	有機青江菜	個人量 (克)	紅豆紫米湯	個人量 (克)	水果	醣類(g):	122	全穀雜糧類	6.7
餐數	白米 糙米	110 20	豬肉 杏鮑菇 玉米	53 30 10	油豆腐 豬肉 紅蘿蔔 蠔油	44 4 1 適量	※有機青江菜 精靈菇 蒜末	130 1 適量	紅豆 紫糯米	5 5		脂肪(g):	24	豆魚蛋肉類	2.5
												蛋白質(g):	32.3	蔬菜類	1.6
												熱量(大卡):	833.2	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	1
10月2日 星期五	燕麥飯	個人量 (克)	◎轟炸雞腿	個人量 (克)	海鮮嫩蛋	個人量 (克)	福山萵苣	個人量 (克)	牛奶起司鍋	個人量 (克)		醣類(g):	106.5	全穀雜糧類	6.6
餐數	白米 燕麥	110 20	雞腿(帶骨)	120	雞蛋 玉米 蝦仁 紅蘿蔔 毛豆仁	33 10 5 1 1	福山萵苣 豬肉 蒜末	130 4 適量	高麗菜 凍豆腐 濕豆皮 ☆金針菇 紅蘿蔔 奶粉	20 4 3 2 1 適量		脂肪(g):	26	豆魚蛋肉類	2.5
												蛋白質(g):	33.6	蔬菜類	1.5
												熱量(大卡):	794.4	油脂與堅果種子類	2.5
														水果類	0

雞丁.鴨丁.雞排.雞翅.排骨.豬腳廢棄率40% 雞腿廢棄率50% 雞排(無骨).雞腿肉(無骨)廢棄率0% 豬肋排廢棄率
標示者為炸物 標示為有機蔬菜類食材 標示者為在地蔬果或生鮮農漁產品 食材中木耳皆為乾木耳泡發後重

使用台灣豬肉

台中市豐南國中115年10月菜單明細

大同餐盒有限公司 電話:04-22331299

供應量

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析		食物類別	份數
10月5日 星期一	焗烤起司通心粉	個人量(克)	蔥花嫩干片	個人量(克)	南瓜蛋豆腐	個人量(克)	高麗菜	個人量(克)	薑絲冬瓜湯	個人量(克)		醣類(g):	105.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	通心粉	120	黃豆干	105	雞蛋	33	高麗菜	130	冬瓜	15		脂肪(g):	24	豆魚蛋肉類	2.6
	洋蔥	10	紅蘿蔔	1	南瓜	20	紅蘿蔔	1	薑	適量		蛋白質(g):	32.1	蔬菜類	1.6
	玉米	10	長豆	1	紅蘿蔔	1	蒜末	適量				熱量(大卡):	766.4	油脂與堅果種子類	2.3
	紅蘿蔔	3	豬肉	4	豆腐	40								水果類	0
	馬鈴薯	18	蔥	適量	毛豆仁	適量									
	豬肉	4													
	起司濃湯粉	適量													
	起司絲	適量													
10月6日 星期二	麥片飯	個人量(克)	美味雞翅	個人量(克)	芋香魷魚白菜滷	個人量(克)	青江菜	個人量(克)	金針排骨湯	個人量(克)		醣類(g):	108.5	全穀雜糧類	6.6
餐數	白米	110	雞翅(帶骨)	114	大白菜	50	青江菜	130	☆金針菇	8		脂肪(g):	24.5	豆魚蛋肉類	2.6
	麥片	20			魷魚圈	6	蒜末	適量	金針花乾	1		蛋白質(g):	33.3	蔬菜類	1.9
					芋頭	4			排骨(帶骨)	6		熱量(大卡):	787.7	油脂與堅果種子類	2.3
					豬肉	4								水果類	0
					雞蛋	2									
					香菇	2									
					濕豆皮	3									
					紅蘿蔔	1									
10月7日 星期三	秘醬雞滷飯	個人量(克)	◎椒鹽豬柳條	個人量(克)	銀絲卷(蒸)	個人量(克)	空心菜	個人量(克)	大瓜玉米湯	個人量(克)		醣類(g):	110	全穀雜糧類	6.8
餐數	白米	120	豬肉	70	銀絲卷	60	空心菜	130	大黃瓜	30		脂肪(g):	25	豆魚蛋肉類	2.5
	胚芽米	5	地瓜	11			豬肉	4	玉米	17		蛋白質(g):	32.7	蔬菜類	1.6
	雞胸肉(無骨)	6	椒鹽粉	適量			蒜末	適量				熱量(大卡):	795.8	油脂與堅果種子類	2.5
	豬肉	11												水果類	0
10月8日 星期四	五穀飯	個人量(克)	義式腿排	個人量(克)	沙茶滷味	個人量(克)	有機鵝白菜	個人量(克)	味噌豆腐湯	個人量(克)		醣類(g):	121.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米	110	雞排(帶骨)	114	白蘿蔔	40	※有機鵝白菜	130	豆腐	16		脂肪(g):	24	豆魚蛋肉類	2.5
	五穀米	20	義式香料粉	適量	豬肉	14	香菇	1	洋蔥	3		蛋白質(g):	32.3	蔬菜類	1.8
					海帶結	5	蒜末	適量	味噌	適量		熱量(大卡):	831.2	油脂與堅果種子類	2.3
					紅蘿蔔	5			柴魚片	適量				水果類	1
					魚卵卷(以魚丸計重)	6									
					魚蛋	5									
					沙茶	適量									
10月9日 星期五															
餐數															

雞丁、鴨丁、雞排、雞翅、排骨、豬腳廢棄率40% 雞腿廢棄率50% 雞排(無骨)、雞腿肉(無骨)廢棄率0% 豬肋排廢棄率
標示者為炸物 標示為有機蔬菜類食材 標示者為在地蔬果或生鮮農漁產品 食材中木耳皆為乾木耳泡發後重

使用台灣豬肉

台中市豐南國中115年10月菜單明細

大同餐盒有限公司 電話:04-22331299

供應量

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析		食物類別	份數
10月12日 星期一 餐數	香鬆拌飯	個人量 (克)	玉米炒蛋	個人量 (克)	蠔油細腐	個人量 (克)	青江菜	個人量 (克)	青菜蛋花湯	個人量 (克)		醣類(g)：	109.5	全穀雜糧類	6.8
	白米素香鬆	130 適量	雞蛋 馬鈴薯 玉米 紅蘿蔔 毛豆仁	66 9 17 1 適量	細豆腐 紅蘿蔔 木耳 ☆香菇 豬肉 蠔油	55 1 1 1 4 適量	青江菜 蒜末	130 適量	小白菜 雞蛋 薑 紅蘿蔔	20 17 適量 1		脂肪(g)：	24	豆魚蛋肉類	2.5
												蛋白質(g)：	32.6	蔬菜類	1.5
												熱量(大卡)：	784.4	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	0
10月13日 星期二 餐數	胚芽飯	個人量 (克)	紅燒豬腩	個人量 (克)	洋蔥二節翅	個人量 (克)	油菜	個人量 (克)	酸辣湯	個人量 (克)		醣類(g)：	106	全穀雜糧類	6.5
	白米胚芽米	110 20	豬肉 白蘿蔔 洋蔥 紅蘿蔔 醬汁	53 15 10 5 適量	二節翅(帶骨) 洋蔥	70 5	油菜 金針菇 蒜末	130 1 適量	豆腐 豬肉 雞蛋 筍 紅蘿蔔 木耳 太白粉	8 4 2 2 1 2 適量		脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.7
												蛋白質(g)：	33.6	蔬菜類	1.7
												熱量(大卡)：	783.4	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	0
10月14日 星期三 餐數	義式茄醬貝殼麵	個人量 (克)	◎轟炸雞排	個人量 (克)	鮮肉水餃	個人量 (克)	高麗菜	個人量 (克)	紅豆西米露烤奶	個人量 (克)		醣類(g)：	109.5	全穀雜糧類	6.8
	貝殼麵 豬肉 番茄 洋蔥 玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔	120 7 10 10 9 9 2	調理雞排(無骨)	80	煮水餃 (豬肉重) 醬油	30(15) 適量	高麗菜 紅蘿蔔 蒜末	130 1 適量	紅豆 西谷米 奶粉	5 2 適量		脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.7
												蛋白質(g)：	32.6	蔬菜類	1.5
												熱量(大卡)：	793.4	油脂與堅果種子類	2.5
														水果類	0
10月15日 星期四 餐數	麥片飯	個人量 (克)	薑汁豬柳	個人量 (克)	麻婆豆腐	個人量 (克)	有機空心菜	個人量 (克)	鮮蔬湯	個人量 (克)	水果	醣類(g)：	121.5	全穀雜糧類	6.5
	白米麥片	90 30	豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 薑 醬汁	53 30 1 適量 適量	豆腐 豬肉 紅蘿蔔	64 4 1	※空心菜 豬肉 蒜末	130 4 適量	高麗菜 豬肉 金針菇 香菇 紅蘿蔔	15 4 1 1 1		脂肪(g)：	24	豆魚蛋肉類	2.5
												蛋白質(g)：	32.3	蔬菜類	1.8
												熱量(大卡)：	831.2	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	1
10月16日 星期五 餐數	糙米飯	個人量 (克)	麻香燉雞	個人量 (克)	酥烤魚塊	個人量 (克)	小白菜	個人量 (克)	酸菜肉片湯	個人量 (克)		醣類(g)：	106.5	全穀雜糧類	6.6
	白米糙米	110 20	骨腿丁(帶骨) 紅蘿蔔 玉米 麻油	100 3 9 適量	虱目魚肉	40	小白菜 紅蘿蔔 蒜末	130 1 適量	白蘿蔔 豬肉 酸菜	20 4 適量		脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.7
												蛋白質(g)：	33.6	蔬菜類	1.5
												熱量(大卡)：	785.4	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	0

雞丁、鴨丁、雞排、雞翅、排骨、豬腳廢棄率40% 雞腿廢棄率50% 雞排(無骨)、雞腿肉(無骨)廢棄率0% 豬肋排廢棄率
標示者為炸物 標示者為有機蔬菜類食材 標示者為在地蔬果或生鮮農漁產品 食材中木耳皆為乾木耳泡發後重

使用台灣豬肉

台中市豐南國中115年10月菜單明細

大同餐盒有限公司 電話:04-22331299

供應量

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析		食物類別	份數
10月19日 星期一 餐數	沙茶炒麵	個人量 (克)	滷蛋拼干片	個人量 (克)	汁燒豆包丁	個人量 (克)	鵝白菜	個人量 (克)	洋蔥味噌湯	個人量 (克)		醣類(g)：	106.5	全穀雜糧類	6
	麵條	180	雞蛋	55	濕豆包	30	鵝白菜	130	豆腐	16		脂肪(g)：	24	豆魚蛋肉類	2.5
	豆芽菜	15	黃豆干	21	紅蘿蔔	1	☆香菇	1	洋蔥	5		蛋白質(g)：	32.2	蔬菜類	1.5
	紅蘿蔔	1			毛豆仁	1	蒜末	適量	柴魚片	適量		熱量(大卡)：	770.8	油脂與堅果種子類	2.3
	木耳	1			醬汁	適量			味噌	適量				水果類	0
	豬肉	4													
10月20日 星期二 餐數	五穀飯	個人量 (克)	椒鹽雞腿	個人量 (克)	茄香肉醬	個人量 (克)	空心菜	個人量 (克)	冬瓜排骨湯	個人量 (克)		醣類(g)：	107.5	全穀雜糧類	6.6
	白米	110	雞腿(帶骨)	120	豬肉	35	空心菜	130	冬瓜	15		脂肪(g)：	24.5	豆魚蛋肉類	2.6
	五穀米	20	椒鹽粉	適量	玉米	9	蒜末	適量	薑	適量		蛋白質(g)：	33.1	蔬菜類	1.7
					洋蔥	10			排骨(帶骨)	6		熱量(大卡)：	782.9	油脂與堅果種子類	2.3
					紅蘿蔔	5								水果類	0
					番茄	10									
10月21日 星期三 餐數	清水米糕	個人量 (克)	◎香酥嫩魚	個人量 (克)	QQ水晶肉圓	個人量 (克)	福山萵苣	個人量 (克)	榨菜三絲湯	個人量 (克)		醣類(g)：	106.5	全穀雜糧類	6.6
	白米	90	鯊魚	70	肉圓(豬肉重)	30(18)	福山萵苣	130	筍	20		脂肪(g)：	24	豆魚蛋肉類	2.7
	糯米	30			醬汁	適量	蒜末	適量	豬肉	4		蛋白質(g)：	32.2	蔬菜類	1.5
	豬肉	4							紅蘿蔔	1		熱量(大卡)：	770.8	油脂與堅果種子類	2.3
	皮絲	1							木耳	1				水果類	0
	肉鬆	適量							薑	適量					
	乾香菇	適量							榨菜	適量					
	冬蝦	適量													
10月22日 星期四 餐數	糙米飯	個人量 (克)	秘醬炒雞	個人量 (克)	蒜蓉醬淋油腐	個人量 (克)	有機皺葉白菜	個人量 (克)	肉絲鮮羹湯	個人量 (克)	水果	醣類(g)：	120	全穀雜糧類	6.5
	白米	110	骨腿丁(帶骨)	100	油豆腐	55	※有機皺葉白菜	130	高麗菜	20		脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.7
	糙米	20	紅蘿蔔	5	蒜末	適量	豬肉	1	豬肉	4		蛋白質(g)：	33.4	蔬菜類	1.5
			檸檬汁	適量	醬汁	適量	蒜末	適量	紅蘿蔔	1		熱量(大卡)：	838.6	油脂與堅果種子類	2.3
			香菜	適量					木耳	1				水果類	1
			花生	適量					柴魚片	適量					
									太白粉	適量					
10月23日 星期五 餐數	胚芽飯	個人量 (克)	洋蔥壽喜燒	個人量 (克)	部隊鍋	個人量 (克)	油菜	個人量 (克)	肉骨茶湯	個人量 (克)		醣類(g)：	109.5	全穀雜糧類	6.7
	白米	110	豬肉	74	大白菜	45	油菜	100	白蘿蔔	15		脂肪(g)：	24	豆魚蛋肉類	2.5
	胚芽米	20	洋蔥	20	甜不辣	6	玉米	4	排骨(帶骨)	6		蛋白質(g)：	32.7	蔬菜類	1.8
			紅蘿蔔	1	豬肉	11	蒜末	適量	香菇	1		熱量(大卡)：	784.8	油脂與堅果種子類	2.3
			醬汁	適量	年糕	3			肉骨茶包	適量				水果類	0
					紅蘿蔔	1									

雞丁.鴨丁.雞排.雞翅.排骨.豬腳廢棄率40% 雞腿廢棄率50% 雞排(無骨).雞腿肉(無骨)廢棄率0% 豬肋排廢棄率
標示者為炸物 標示為有機蔬菜類食材 標示者為在地蔬果或生鮮農漁產品 食材中木耳皆為乾木耳泡發後重

使用台灣豬肉

台中市豐南國中115年10月菜單明細

大同餐盒有限公司 電話:04-22331299

供應量

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析		食物類別	份數
10月26日星期一															
餐數															
10月27日星期二	燕麥飯	個人量(克)	咖哩燒肉片	個人量(克)	關東煮	個人量(克)	鵝白菜	個人量(克)	和風豆腐湯	個人量(克)		醣類(g):	111.5	全穀雜糧類	6.8
餐數	白米燕麥	11020	豬肉馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥咖哩粉	809510適量	白蘿蔔玉米油豆腐米血紅蘿蔔	409635	鵝白菜精靈菇蒜末	1301適量	豆腐洋蔥味噌柴魚片	163適量適量		脂肪(g):	24.5	豆魚蛋肉類	2.6
												蛋白質(g):	33.7	蔬菜類	1.9
												熱量(大卡):	801.3	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	0
10月28日星期三	客家板條	個人量(克)	◎鹽酥菇菇雞	個人量(克)	煎烤餡餅	個人量(克)	小白菜	個人量(克)	麥仁紅茶	個人量(克)		醣類(g):	106.5	全穀雜糧類	6.6
餐數	板條豬肉豆芽菜紅蘿蔔木耳	18041011	雞胸丁(帶骨)☆杏鮑菇九層塔	10510適量	餡餅(豬肉重)	65(18)	小白菜豬肉蒜末	1301適量	麥仁紅茶	6適量		脂肪(g):	24	豆魚蛋肉類	2.7
												蛋白質(g):	32.2	蔬菜類	1.5
												熱量(大卡):	770.8	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	0
10月29日星期四	五穀飯	個人量(克)	鐵路豬排	個人量(克)	芽菜翅小腿	個人量(克)	有機高麗菜	個人量(克)	大瓜豆皮湯	個人量(克)		醣類(g):	120.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米五穀米	11020	豬肉	60	翅小腿豆芽菜	4710	※有機高麗菜紅蘿蔔蒜末	1301適量	大黃瓜薑豬肉濕豆皮	2041		脂肪(g):	24.5	豆魚蛋肉類	2.6
												蛋白質(g):	32.8	蔬菜類	1.6
												熱量(大卡):	833.7	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	1
10月30日星期五	糙米飯	個人量(克)	砂鍋魚	個人量(克)	番茄炒蛋	個人量(克)	福山萵苣	個人量(克)	蘿蔔丸片湯	個人量(克)		醣類(g):	107.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米糙米	11020	鯊魚肉大白菜紅蘿蔔金針菇	7020510	雞蛋番茄毛豆仁	3320適量	福山萵苣香菇蒜末	1001適量	白蘿蔔貢丸	155		脂肪(g):	25	豆魚蛋肉類	2.7
												蛋白質(g):	33.9	蔬菜類	2
												熱量(大卡):	790.6	油脂與堅果種子類	2.3
														水果類	0

雞丁.鴨丁.雞排.雞翅.排骨.豬腳廢棄率40% 雞腿廢棄率50% 雞排(無骨).雞腿肉(無骨)廢棄率0% 豬肋排廢棄率
標示者為炸物 標示為有機蔬菜類食材 標示者為在地蔬果或生鮮農漁產品 食材中木耳皆為乾木耳泡發後重

使用台灣豬肉