

台中市豐南國中114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		副菜		青菜		湯		營養分析		食物類別	份數
9月29日星期一													醣類(g)：		全穀雜糧類	
													脂肪(g)：		豆魚蛋肉類	
													蛋白質(g)：		蔬菜類	
													熱量(大卡)：		油脂肉蛋果種子類	
															水果類	
	餐數															
9月30日星期二													醣類(g)：		全穀雜糧類	
													脂肪(g)：		豆魚蛋肉類	
													蛋白質(g)：		蔬菜類	
													熱量(大卡)：		油脂肉蛋果種子類	
															水果類	
	餐數															
10月1日星期三	中華酢醬麵	個人量(克)	◎唐揚炸雞	個人量(克)	香蒸螺絲卷	個人量(克)	芝麻敏豆嫩雞	個人量(克)	青江菜	個人量(克)	綠豆湯	個人量(克)	醣類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
	麵條	180	雞胸丁(帶骨)	95	蒸螺絲卷	30	敏豆	50	青江菜	100	綠豆	10	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	黃豆干	14	九層塔	適量			雞腿肉(無骨)	8	紅蘿蔔	1	糖	適量	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
	豬肉	7	醃料/酥炸粉	適量			紅蘿蔔	0.5	蒜末	適量			熱量(大卡)：	775.4	油脂肉蛋果種子類	2.5
	豆芽菜	15					白芝麻	適量							水果類	0
	紅蘿蔔	1														
	維力酢醬	適量														
10月2日星期四	糙米飯	個人量(克)	麻油豚肉	個人量(克)	麥香雞堡排	個人量(克)	黃瓜什錦	個人量(克)	有機皺葉白菜	個人量(克)	裙帶蛋花湯	個人量(克)	醣類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
	白米	90	豬肉	63	烤調理無骨雞排	20	大黃瓜	50	※有機皺葉白菜	100	雞蛋	6	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	糙米	30	☆杏鮑菇	10			豬肉	4	紅蘿蔔	1	海帶芽	1	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
			玉米	15			紅蘿蔔	0.5	蒜末	適量			熱量(大卡)：	775.4	油脂肉蛋果種子類	2.5
			麻油/醬汁	適量			木耳	0.5							水果類	0
							醬汁	適量								
	餐數															
10月3日星期五	燕麥飯	個人量(克)	汁燒雞丁	個人量(克)	番茄炒蛋	個人量(克)	嫩炒銀芽	個人量(克)	油菜	個人量(克)	肉絲米粉湯	個人量(克)	醣類(g)：	106	全穀雜糧類	6.5
	白米	90	骨髓丁(帶骨)	107	雞蛋	33	豆芽菜	40	油菜	100	高麗菜	15	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	燕麥	30	馬鈴薯	15	番茄	20	豬肉	7	蒜末	適量	豬肉	4	蛋白質(g)：	32.2	蔬菜類	1.7
			紅蘿蔔	3	毛豆仁	適量	濕豆皮	1			米粉	1	熱量(大卡)：	777.8	油脂肉蛋果種子類	2.5
			醬汁	適量			紅蘿蔔	0.5			紅蘿蔔	0.5			水果類	0
											木耳	0.5				
	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)廢棄率0% 豬肋排廢棄率30%

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114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		副菜		青菜		湯		營養分析		食物類別	份數
10月6日 星期二													醣類(g)：		全穀雜糧類	
													脂肪(g)：		豆魚蛋肉類	
													蛋白質(g)：		蔬菜類	
													熱量(大卡)：		油脂與堅果種子類	
															水果類	
	餐數															
10月7日 星期三	麥片飯	個人量 (克)	印度咖哩雞	個人量 (克)	白菜什錦	個人量 (克)	蔥香獅子頭	個人量 (克)	青江菜	個人量 (克)	味噌豆腐湯	個人量 (克)	醣類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
	白米	90	骨腿丁(帶骨)	107	大白菜	50	滷獅子頭	30	青江菜	100	豆腐	16	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	麥片	30	馬鈴薯	18	豬肉	7	豬肉	4	蒜末	適量	洋蔥	3	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
			洋蔥	15	杏鮑菇	2	蔥/醬汁	適量			味噌	適量	熱量(大卡)：	775.4	油脂與堅果種子類	2.5
			紅蘿蔔	3	紅蘿蔔	0.5					柴魚片	適量			水果類	0
			咖哩粉/醬汁	適量	木耳	0.5										
	餐數				醬汁	適量										
10月8日 星期三	秘醬雞滷飯	個人量 (克)	御膳肉排	個人量 (克)	麥克雞塊	個人量 (克)	培根高麗菜	個人量 (克)	空心菜	個人量 (克)	玉米蘿蔔湯	個人量 (克)	醣類(g)：	105	全穀雜糧類	6.5
	白米	120	豬肉	56	烤調理雞塊	18	高麗菜	50	空心菜	100	白蘿蔔	15	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	雞胸肉(無骨)	6	醬汁	適量	(肉漿重)		培根	4	紅蘿蔔	1	玉米	9	蛋白質(g)：	32	蔬菜類	1.5
	豬肉	4					紅蘿蔔	0.5	蒜末	適量	豬肉	4	熱量(大卡)：	773	油脂與堅果種子類	2.5
	醬汁	適量													水果類	0
	餐數															
10月9日 星期四	五穀飯	個人量 (克)	◎美式雞翅	個人量 (克)	老皮嫩腐	個人量 (克)	蝦皮瓠瓜	個人量 (克)	有機黑葉白菜	個人量 (克)	金針排骨湯	個人量 (克)	醣類(g)：	105	全穀雜糧類	6.5
	白米	90	雞翅(帶骨)	107	油豆腐	33	瓠瓜	50	※有機黑葉白菜	100	☆金針菇	5	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	五穀米	30	醃料/酥炸粉	適量	紅蘿蔔	0.5	豬肉	7	蒜末	適量	排骨(帶骨)	6	蛋白質(g)：	32	蔬菜類	1.5
					九層塔/醬汁	適量	紅蘿蔔	0.5			金針花乾	0.5	熱量(大卡)：	773	油脂與堅果種子類	2.5
							蝦皮	適量							水果類	0
	餐數															
10月10日 星期五													醣類(g)：		全穀雜糧類	
													脂肪(g)：		豆魚蛋肉類	
													蛋白質(g)：		蔬菜類	
													熱量(大卡)：		油脂與堅果種子類	
															水果類	
	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)廢棄率0% 豬肋排廢棄率30%
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114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		副菜		青菜		湯		營養分析		食物類別	份數
10月13日 星期一	香鬆拌飯	個人量 (克)	玉米炒蛋	個人量 (克)	醬燒豆包	個人量 (克)	螞蟻上樹	個人量 (克)	油菜	個人量 (克)	青菜蛋花湯	個人量 (克)	醃類(g)：	105	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米 素香鬆	120 適量	雞蛋 馬鈴薯 玉米 紅蘿蔔 毛豆仁	55 18 34 0.5 適量	濕豆包 紅蘿蔔 醬汁	40 0.5 適量	冬粉 高麗菜 濕豆皮 紅蘿蔔 木耳	3 30 3 0.5 0.5	油菜 蒜末	100 適量	小白菜 雞蛋 紅蘿蔔	20 6 0.5	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
													蛋白質(g)：	32	蔬菜類	1.5
													熱量(大卡)：	773	油脂肉堅果種子類	2.5
															水果類	0
10月14日 星期二	胚芽飯	個人量 (克)	紅燒豬腩	個人量 (克)	黃瓜鮮燴	個人量 (克)	紐奧良二節翅	個人量 (克)	青江菜	個人量 (克)	酸辣湯	個人量 (克)	醃類(g)：	106.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米 胚芽米	90 30	豬肉 白蘿蔔 洋蔥 紅蘿蔔 醬汁	60 15 10 3 適量	大黃瓜 玉米筍 豬肉 ☆香菇 紅蘿蔔 木耳	45 10 4 2 0.5 0.5	二節翅(帶骨) 醬汁	34 適量	青江菜 紅蘿蔔 蒜末	100 1 適量	豆腐 豬肉 雞蛋 筍 紅蘿蔔 木耳	8 4 2 1 0.5 0.5	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
													蛋白質(g)：	32.3	蔬菜類	1.8
													熱量(大卡)：	780.2	油脂肉堅果種子類	2.5
															水果類	0
10月15日 星期三	義式茄醬貝殼麵	個人量 (克)	◎脆皮雞排	個人量 (克)	鮮肉水餃	個人量 (克)	莧菜小魚乾	個人量 (克)	高麗菜	個人量 (克)	紅豆西米露	個人量 (克)	醃類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	貝殼麵 豬肉 番茄 洋蔥 玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔	120 7 10 10 9 9 1	雞排(帶骨) 醃料/酥炸粉	114 適量	煮水餃 (絞肉重)	25(18)	莧菜 小魚乾	50 0.5	高麗菜 紅蘿蔔 蒜末	100 1 適量	紅豆 西谷米 糖	13 2 適量	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
													蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
													熱量(大卡)：	775.4	油脂肉堅果種子類	2.5
															水果類	0
10月16日 星期四	麥片飯	個人量 (克)	洋蔥壽喜燒	個人量 (克)	麻婆豆腐	個人量 (克)	豆芽炒嫩雞	個人量 (克)	有機空心菜	個人量 (克)	鮮蔬湯	個人量 (克)	醃類(g)：	106	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米 麥片	90 30	豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 醬汁	53 20 1 適量	豆腐 豬肉 紅蘿蔔 醬汁	56 4 0.5 適量	豆芽菜 雞腿肉(無骨) 紅蘿蔔	40 4 0.5	※有機空心菜 蒜末	100 適量	高麗菜 豬肉 金針菇 香菇 紅蘿蔔	15 4 0.5 0.5 0.5	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
													蛋白質(g)：	32.2	蔬菜類	1.7
													熱量(大卡)：	777.8	油脂肉堅果種子類	2.5
															水果類	0
10月17日 星期五	糙米飯	個人量 (克)	麻油雞	個人量 (克)	阿婆滷蛋	個人量 (克)	芝麻雙結	個人量 (克)	小白菜	個人量 (克)	蘿蔔豚骨湯	個人量 (克)	醃類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米 糙米	90 30	骨腿丁(帶骨) 米血 高麗菜 麻油/醬汁	87 7 10 適量	雞蛋 醬汁	55 適量	海帶結 百頁結 豬肉 紅蘿蔔 白芝麻 醬汁	30 10 2 0.5 適量 適量	小白菜 紅蘿蔔 蒜末	100 1 適量	白蘿蔔 排骨(帶骨)	15 6	脂肪(g)：	25.5	豆魚蛋肉類	2.6
													蛋白質(g)：	32.8	蔬菜類	1.6
													熱量(大卡)：	782.7	油脂肉堅果種子類	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)廢棄率0% 豬肋排廢棄率30%

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114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		副菜		青菜		湯		營養分析		食物類別	份數
10月20日 星期一 餐數	沙茶炒麵	個人量 (克)	芙蓉蒸蛋	個人量 (克)	百頁滷杏鮑菇	個人量 (克)	黑胡椒毛豆莢	個人量 (克)	鵝白菜	個人量 (克)	洋蔥味噌湯	個人量 (克)	醃類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
	麵條	180	雞蛋	55	百頁豆腐	56	毛豆莢(可食部分)	25	鵝白菜	100	豆腐	16	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	豆芽菜	15	金針菇	1	☆杏鮑菇	40	黑胡椒	適量	蒜末	適量	洋蔥	5	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
	紅蘿蔔	0.5	紅蘿蔔	0.5	九層塔/醬汁	適量					柴魚片	適量	熱量(大卡)：	775.4	油脂肉堅果種子類	2.5
	木耳	0.5	木耳	0.5							味噌	適量			水果類	0
	豆皮絲	0.1	醬汁	適量												
	沙茶醬汁	適量														
10月21日 星期二 餐數	五穀飯	個人量 (克)	瓜仔雞	個人量 (克)	時蔬炒肉片	個人量 (克)	茄香肉醬	個人量 (克)	空心菜	個人量 (克)	冬瓜肉絲湯	個人量 (克)	醃類(g)：	106	全穀雜糧類	6.5
	白米	90	骨髓丁(帶骨)	100	敏豆	30	豬肉	25	空心菜	100	冬瓜	15	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	五穀米	30	紅蘿蔔	5	豬肉	4	玉米	18	蒜末	適量	豬肉	4	蛋白質(g)：	32.2	蔬菜類	1.7
			醃花瓜	適量	黃豆干	7	洋蔥	10					熱量(大卡)：	777.8	油脂肉堅果種子類	2.5
			醬汁	適量	紅蘿蔔	0.5	番茄	10							水果類	0
							紅蘿蔔	2								
							醬汁	適量								
10月22日 星期三 餐數	咖哩炒飯	個人量 (克)	◎香酥嫩魚	個人量 (克)	爐烤餡餅	個人量 (克)	白菜滷	個人量 (克)	福山萵苣	個人量 (克)	白玉貢丸湯	個人量 (克)	醃類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
	白米	120	生鮮虱目魚肉	60	烤餡餅	30(18)	大白菜	50	福山萵苣	100	白蘿蔔	15	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	豬肉	7	(可食部分重)		(絞肉重)		豬肉	4	蒜末	適量	貢丸	2	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
	玉米	9	醃料/酥炸粉	適量			雞蛋	2					熱量(大卡)：	775.4	油脂肉堅果種子類	2.5
	紅蘿蔔	1					香菇	1							水果類	0
	毛豆仁	適量					紅蘿蔔	0.5								
	咖哩粉	適量					木耳	0.5								
10月23日 星期四 餐數	糙米飯	個人量 (克)	蜜醬雞排	個人量 (克)	肉燥干片	個人量 (克)	小瓜黑輪	個人量 (克)	有機豆芽菜	個人量 (克)	肉絲鮮羹湯	個人量 (克)	醃類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
	白米	90	雞排(帶骨)	100	黃豆干	42	小黃瓜	45	※有機豆芽菜	100	高麗菜	20	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	糙米	30	糖/醬汁	適量	豬肉	4	黑輪(魚肉漿重)	10(6)	豬肉	2	豬肉	4	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
					紅蘿蔔	0.5	紅蘿蔔	0.5	紅蘿蔔	0.5	紅蘿蔔	0.5	熱量(大卡)：	775.4	油脂肉堅果種子類	2.5
					醬汁	適量			木耳	0.5	木耳	0.5			水果類	0
											柴魚片	適量				
10月24日 星期五 餐數													醃類(g)：		全穀雜糧類	
													脂肪(g)：		豆魚蛋肉類	
													蛋白質(g)：		蔬菜類	
													熱量(大卡)：		油脂肉堅果種子類	
															水果類	

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)廢棄率0% 豬肋排廢棄率30%

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114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		副菜		青菜		湯		營養分析		食物類別	份數
10月27日星期一	義式風味白醬焗烤飯	個人量(克)	蔬菜炒蛋	個人量(克)	海帶結滷豆干	個人量(克)	烤地瓜	個人量(克)	青江菜	個人量(克)	薑絲金針菇湯	個人量(克)	醃類(g)：	107	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米	120	雞蛋	55	海帶結	40	烤地瓜	28	青江菜	100	金針菇	10	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	洋蔥	10	高麗菜	30	小方豆干	60			蒜末	適量	濕豆皮	3	蛋白質(g)：	32.4	蔬菜類	1.9
	馬鈴薯	9	紅蘿蔔	0.5	紅蘿蔔	0.5					紅蘿蔔	0.5	熱量(大卡)：	782.6	油脂肉堅果種子類	2.5
	玉米	6	木耳	0.5	醬汁	適量					薑	適量			水果類	0
	紅蘿蔔	2														
	起司絲/醬汁	適量														
10月28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)	醬燒獅子頭	個人量(克)	鵝白菜	個人量(克)	和風豆腐湯	個人量(克)	醃類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米	90	豬肉	60	白蘿蔔	40	滷獅子頭	30	鵝白菜	100	豆腐	16	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	燕麥	30	馬鈴薯	18	玉米	15	豆芽菜	10	蒜末	適量	洋蔥	3	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
			洋蔥	10	豬肉	4					味噌	適量	熱量(大卡)：	775.4	油脂肉堅果種子類	2.5
			紅蘿蔔	5	紅蘿蔔	3					柴魚片	適量			水果類	0
			咖哩粉/醬汁	適量												
10月29日星期三	客家板條	個人量(克)	三杯杏菇雞	個人量(克)	黃金蝦排	個人量(克)	蝦醬空心菜	個人量(克)	小白菜	個人量(克)	麥仁紅茶	個人量(克)	醃類(g)：	106.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	板條	180	骨腿丁(帶骨)	114	烤調理蝦排(以花枝丸計)	25	空心菜	50	小白菜	100	麥仁	8	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	豬肉	7	杏鮑菇	15			豬肉	4	紅蘿蔔	1	紅茶包	適量	蛋白質(g)：	32.3	蔬菜類	1.8
	豆芽菜	10	紅蘿蔔	5			魚露	適量	蒜末	適量	糖	適量	熱量(大卡)：	780.2	油脂肉堅果種子類	2.5
	紅蘿蔔	0.5	九層塔	適量			蝦皮	適量							水果類	0
	木耳	0.5	醬汁	適量												
10月30日星期四	五穀飯	個人量(克)	鐵路豬排	個人量(克)	醬爆黑干	個人量(克)	燴炒高麗	個人量(克)	有機油江菜	個人量(克)	大瓜肉絲湯	個人量(克)	醃類(g)：	105.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米	90	豬肉排	56	黑豆干	28	高麗菜	50	※有機油江菜	100	大黃瓜	15	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	五穀米	30	醬汁	適量	紅蘿蔔	0.5	豬肉	4	蒜末	適量	豬肉	4	蛋白質(g)：	32.1	蔬菜類	1.6
					醬汁	適量	☆金針菇	2					熱量(大卡)：	775.4	油脂肉堅果種子類	2.5
							紅蘿蔔	0.5							水果類	0
10月31日星期五	糙米飯	個人量(克)	◎轟炸雞腿	個人量(克)	茄香燴蛋	個人量(克)	芝麻拌炒海帶根	個人量(克)	福山萵苣	個人量(克)	淡水魚丸湯	個人量(克)	醃類(g)：	106.5	全穀雜糧類	6.5
餐數	白米	90	雞腿(帶骨)	144	雞蛋	33	海帶根	45	福山萵苣	100	白蘿蔔	15	脂肪(g)：	25	豆魚蛋肉類	2.5
	糙米	30	醃料/酥炸粉	適量	番茄	30	紅蘿蔔	0.5	蒜末	適量	魚丸	2	蛋白質(g)：	32.3	蔬菜類	1.8
							毛豆仁	0.5					熱量(大卡)：	780.2	油脂肉堅果種子類	2.5
							白芝麻/醬汁	適量							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)廢棄率0% 豬肋排廢棄率30%

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