

# 台南市私立瀛海高級中學 103 年 12 月份菜單

營養師：黃莎莉

日期	星期	餐別	主食	副食	湯	醣類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	總熱量 (仟)
01	—	午	白米飯+檸檬雞腿+三鮮蛋豆腐+炒菠菜+麵線羹			81	23	15	552
		晚	白米飯+三杯切卷+岩燒豆干+什錦滷菜+金針酸菜湯			75	34	15	574
02	—	午	大滷麵+高麗菜卷+滷海帶豆干+炒尼龍白菜			71	23	16	512
		晚	地瓜飯+醬爆雞丁+紅蘿蔔炒蛋+沙茶青江菜+番茄玉米湯			90	33	41	867
03	三	午	白米飯+肉燥大排+茄汁豬肉炒蛋+炒油菜+玉米濃湯			76	22	13	527
		晚	-						
04	四	午	白米飯+烤雞排+醬爆高麗菜+沙茶茼蒿+紫菜蛋花湯			69	25	19	557
		晚	-						
08	—	午	白米飯+砂鍋獅子頭+和風素雞+香菇高麗菜+酸辣湯			85	22	20	601
		晚	白米飯+紅麴養生香腸+菜脯蛋+炒菠菜+黃瓜魚丸湯			72	24	26	616
09	—	午	五穀蔬菜飯+黑椒豬柳+北海道焗蔬菜+雙色油菜+香菇羹			79	39	17	629
		晚	白米飯+唐揚炸雞+麻婆豆腐+韭菜豆芽菜+桂竹筍湯			80	32	42	834
10	三	午	白米飯+沙茶滷雞腿+炸南瓜+炒茼蒿+紅棗茶			94	18	14	583
		晚	白米飯+番茄咖哩豬肉+沙茶白菜粉絲+蝦醬空心菜+冬瓜湯			83	37	13	607
11	四	午	味噌拉麵+滷大排+炒小白菜			129	22	6	648
		晚	白米飯+宮保雞丁+什錦炒蛋+炒地瓜葉+酸菜豬血湯			74	30	31	707
12	五	午	白米飯+三杯杏鮑菇雞+白菜炒蛋+柴魚菠菜+黑輪蘿蔔湯			75	34	36	767
		晚	白米飯+和風漢堡肉+咖哩花椰+培根炒青江菜+高麗菜蛋花湯			75	22	16	535
13	六	午	白米飯+韓式炒肉片+涼拌毛豆莢+雙色油菜+大白菜湯			80	25	14	548
		晚	-						
15	—	午	白米飯+福氣魚排+麻辣豆腐+炒尼龍白菜+葷菇味噌湯			75	40	23	679
		晚	白米飯+蜜汁烤棒+沙茶高麗菜+炒菠菜+白菜粉絲湯			74	17	17	515
16	—	午	白米飯+馬鈴薯燉肉+番茄炒蛋+炒青江菜+蘿蔔油豆腐湯			106	25	32	815
		晚	白米飯+雞米花+白菜雜燴+鮮菇黃瓜+芋園湯			119	38	12	758
17	三	午	豬肉麻油飯+白菜滷+沙茶茼蒿+高纖蔬菜湯			67	9	25	525
		晚	白米飯+滷雞排+炒豆芽菜+蒜香空心菜+洋蔥培根湯			84	31	22	670
18	四	午	日式雜炊+梅汁雞丁+韓式泡菜烤洋芋+柴魚菠菜+紅豆麥片粥			100	48	27	849
		晚	白米飯+帶骨香腸+金黃花椰+炒茼蒿+豆薯蛋花湯			142	26	10	771
19	五	午	糙米飯+黑胡椒肉排+麻油乾煎杏鮑菇+炒油菜+海帶芽蛋花湯			72	26	14	523
		晚	白米飯+麻油雞+培根高麗菜+沙茶青江菜+絲瓜湯			68	28	38	740
22	—	午	養生小米飯+香辣肉燥+紅蘿蔔炒蛋+沙茶空心菜+什錦高麗菜湯			100	48	27	849
		晚	白米飯+鮭魚排+開味素辣醬+雙色油菜+豆芽粉絲湯			89	37	17	645
23	—	午	白米飯+薑母鴨+麻辣凍豆腐+炒青江菜+茼蒿魚丸湯			72	26	14	523
		晚	白米飯+宮保地瓜雞+玉米火腿炒蛋+炒小白菜+貢丸湯			98	29	30	793
24	三	午	肉絲炒麵+泰式椒麻雞腿排(加菜)+炒菠菜+奶茶			72	48	25	706
		晚	白米飯+三杯安康魚+醬燒南瓜+炒茼蒿菜+豆薯蛋花湯			91	8	13	525
25	四	午	白米飯+照燒雞腿+白菜燴豆腐+炒小白菜+白菜蛋花湯			87	23	10	541
		晚	白米飯+豬肉泡菜+鐵板銀芽+炒菠菜+絲瓜麵線湯			108	28	14	677
26	五	午	白米飯+蜜汁雞+蝦米高麗菜+炒小白菜+冬瓜蛤蜊湯			71	20	27	616
		晚	白米飯+花枝排+麻辣豆腐+炒青江菜+紫菜蛋花湯			91	30	20	665
27	六	午	白米飯+麻婆肉醬+開陽白菜+沙茶茼蒿+素羅宋湯			71	33	15	561
		晚	-						
29	—	午	紅燒豬肉燴飯+西芹花枝+炒菠菜+黑輪米血湯			88	41	19	695
		晚	白米飯+三杯雞+桂竹筍炒肉絲+香菇青江菜+酸菜豬血湯			69	25	27	626
30	—	午	地瓜飯+蜜汁烤棒+奶香火腿花菜+蝦醬空心菜+酸辣湯			91	24	18	631
		晚	白米飯+當歸鴨+白菜燴魚蛋+油菜炒油豆腐+蘿蔔湯			89	23	12	574
31	三	午	白米飯+雞米花+酸菜佐滷味+沙茶茼蒿+榨菜馬鈴薯湯			78	34	14	587

