

私立大華中學107年9/17~9/29日菜單								五穀根莖類 (份)	蛋豆魚肉奶類 (份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(仟卡)	
9/17	一	中餐	香Q米飯	辣子雞丁	番茄炒蛋	蝦香白菜	美味蔬菜	薑汁地瓜湯	6.0	2.8	2.0	2.5		793
		晚餐	沙茶炒麵 黑糖饅頭 紅燒雞腿排 青菜 海苔味噌湯						6.2	3.0	2.0	2.5		822
9/18	二	早餐	蘿蔔糕*2 楊州炒飯 豆漿						4.2	1.0	0.5	1.0		427
		中餐	香甜白飯	鮮嫩魚排	瓜子肉燥	關東煮	美味蔬菜	榨菜肉絲湯	6.2	3.0	1.8	3.0		839
		晚餐	香甜白飯	三杯雞丁	白醬洋芋燒	花生麵筋	健康蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.0	3.0	2.0	3.0		830
9/19	三	早餐	蔥抓餅 皮蛋瘦肉粥 米漿						4.3	1.0	0.5	1.0		434
		中餐	麥片Q飯	黑胡椒肉柳	蔬菜粉絲	彩椒Q蛋	營養蔬菜	紅豆湯	6.5	2.8	2.0	2.7		837
		晚餐	香甜白飯	咖哩雞丁	大溪黑豆干	金茸冬瓜	可口蔬菜	肉羹湯	6.2	2.5	2.5	2.5		797
9/20	四	早餐	巧克力厚片 滷肉飯 燕麥牛奶						4.0	1.0	0.5	1.0		413
		中餐	廣東炒飯 椒鹽棒腿 培根高麗 青菜 羅宋湯						6.2	2.5	1.8	2.5	1.0	839
		晚餐	香甜白飯	美式脆雞	麻婆豆腐	開陽扁蒲	綠野鮮蔬	菇菇蔬菜湯	6.0	2.7	2.0	3.0		808
9/21	五	早餐	肉包 義大利麵 可可亞						4.3	0.5	0.5	1.0		396
		中餐	香甜白飯	紅燒魚排	芙蓉蒸蛋	絲瓜麵線	脆甜蔬菜	玉米濃湯	6.5	2.7	2.0	3.0		843
		晚餐	香Q白飯	醋溜豬小排	芝麻球	滷味燙	脆甜蔬菜	什錦白菜湯	6.2	2.5	2.0	2.8		798
9/22	六	早餐	鮭魚玉米蛋餅 廣東粥 冬瓜茶						4.2	1.2	0.5	1.0		442
9/24	一	中餐 晚餐	中秋佳節愉快											
9/25	二	中餐	香甜白飯	土魷魚條	八寶肉燥	日式白玉燒	美味蔬菜	青木瓜湯	6.2	2.8	2.0	3.0		829
		晚餐	香甜白飯	南洋咖哩雞	培根高麗	芹香白干絲	健康蔬菜	玉米濃湯	6.5	2.5	2.0	2.8		819
9/26	三	早餐	煎餃*3 黑胡椒炒麵 豆米漿						4.5	1.0	0.5	1.0		448
		中餐	五穀米飯	卡拉雞堡	青蔥菜脯蛋	培根洋芋燒	營養蔬菜	綠豆薏仁湯	6.3	2.8	2.0	3.0		836
		晚餐	香甜白飯	蔥燒豬柳	咖哩百頁	鮮蔬瓠瓜	可口蔬菜	冬瓜肉片湯	6.0	2.5	2.2	2.5		775
9/27	四	早餐	巧克力鬆餅 客家米苔目(附湯)						4.0	1.0	0.5	0.8		404
		中餐	三寶炒飯 黃金豬排 蒜泥豆腐 青菜 日式味噌湯						6.0	2.5	2.0	2.8	1.0	844
		晚餐	香甜白飯	紅燒雞	豆芽三絲	敏豆甜條	綠野鮮蔬	肉骨茶風味湯	6.2	2.5	2.5	2.7		806
9/28	五	早餐	煎蛋三明治 茄汁義大利麵 熱可可						4.3	1.0	0.5	1.0		434
		中餐	香甜白飯	香烤鯖魚	魚板蒸蛋	白菜滷	脆甜蔬菜	酸菜豬血湯	6.3	3.0	1.8	3.0		846
		晚餐	香Q白飯	咕咾肉	玉米三色	菜圃干片	健康蔬菜	昆布湯	6.2	2.5	2.0	2.8		798
9/29	六	早餐	紅豆包 豆漿 芹香瘦肉粥						4.0	1.0	0.5	1.0		413
		中餐	香甜白飯	香滷棒腿	冬瓜肉燥	洋蔥炒蛋	田園蔬菜	芋頭西米露	6.3	3.0	1.8	3.0		846

★鈣質是構成牙齒與骨骼重要成份，食物來源有牛奶、黃豆、傳統豆腐豆干、小魚乾(可食魚骨)、黑芝麻、深綠色蔬菜等…。  
維生素D可幫助鈣質吸收，讓孩子充分從式戶外運動，可利用日曬幫助維生素D生成喔！