

| 私立大華中學109年4/6~5/2日菜單 | | | | | | | | 五穀根莖類(份) | 蛋豆魚肉奶類(份) | 蔬菜類(份) | 油脂類(份) | 熱量(千卡) | | |
|----------------------|---|----|----------------------------|--------|---------|---------|------|----------|-----------|--------|--------|--------|-----|-----|
| 4/6 | 一 | 中餐 | 香甜白飯 | 鹹酥雞丁 | 三杯米血杏鮑菇 | 枸杞冬瓜 | 田園蔬菜 | 南瓜濃湯 | 6.3 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 827 | |
| | | 晚餐 | 蔬菜肉絲炒麵 蔥燒里肌排 蝦香白菜 青菜 酸菜豬血湯 | | | | | | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 865 |
| 4/7 | 二 | 早餐 | 水餃*5 什錦炒飯 豆米漿 | | | | | | | 4.2 | 0.5 | 0.3 | 1.0 | 384 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 鼓汁排骨 | 青蔥菜圃蛋 | 敏豆甜條 | 健康蔬菜 | 肉羹湯 | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 3.0 | 833 | |
| | | 晚餐 | 小米白飯 | 香滷雞腿 | 鴨血煲 | 黃瓜魚丸 | 美味蔬菜 | 薑絲紫菜湯 | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 828 | |
| 4/8 | 三 | 早餐 | 培根蛋餅 瘦肉粥 冬瓜茶 | | | | | | | 4.0 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 375 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 天使雞排 | 鮮菇蒸蛋 | 塔香海茸 | 可口蔬菜 | 養生銀耳湯 | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 828 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 蔥燒肉片 | 筍香魷魚 | 酸菜素肚 | 美味蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 6.0 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 793 | |
| 4/9 | 四 | 早餐 | 燻雞堡 玉米濃湯麵 | | | | | | | 4.0 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 413 |
| | | 中餐 | 紅咖哩雞丁飯 香滷油腐 花枝丸燒 青菜 三絲湯 | | | | | | | 6.2 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 779 |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 黑胡椒豬柳 | 三色炒蛋 | 韭菜銀芽 | 健康蔬菜 | 蘿蔔湯 | 6.0 | 2.7 | 2.0 | 3.0 | 808 | |
| 4/10 | 五 | 早餐 | 小籠包*2 三絲麵線 豆漿 | | | | | | | 4.3 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 396 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 香酥鯖魚 | 瓜子蒸肉 | 豆皮高麗 | 綠野鮮蔬 | 金針肉片湯 | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 3.0 | 843 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 三杯雞丁 | 時蔬獅子頭 | 蔬菜粉絲 | 脆甜蔬菜 | 海芽味噌湯 | 6.2 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 798 | |
| 4/11 | 六 | 早餐 | 刈包夾蛋 滷肉飯 奶茶 | | | | | | | 4.2 | 1.2 | 0.5 | 1.0 | 442 |
| 4/13 | 一 | 中餐 | 香甜白飯 | 照燒雞腿排 | 芹香海絲 | 番茄炒蛋 | 脆甜蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | 6.0 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 808 | |
| | | 晚餐 | 油飯 蔥燒豬排 關東煮 青菜 菇菇蔬菜湯 | | | | | | | 6.3 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 799 |
| 4/14 | 二 | 早餐 | 蔥花饅頭 炒烏龍麵 米豆漿 | | | | | | | 3.8 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 399 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 韓式泡菜豚肉 | 彩繪花椰 | 紅燒麵輪 | 美味蔬菜 | 玉米濃湯 | 6.2 | 2.5 | 2.2 | 2.8 | 803 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 椒鹽翅小腿 | 肉燥小油丁 | 蝦香扁蒲 | 健康蔬菜 | 肉骨茶湯 | 6.2 | 3.0 | 1.5 | 2.7 | 818 | |
| 4/15 | 三 | 早餐 | 蘿蔔糕 炒米粉 豆漿 | | | | | | | 4.0 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 413 |
| | | 中餐 | 五穀米飯 | 宮保雞丁 | 香煎蝦捲 | 鮮菇蒸蛋 | 營養蔬菜 | 綠豆薏仁湯 | 6.0 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 808 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 糖醋咕咾肉 | 肉燥豆腐煲 | 蒜香高麗 | 季節蔬菜 | 酸辣湯 | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 811 | |
| 4/16 | 四 | 早餐 | 起司蛋三明治 廣東粥 紅茶 | | | | | | | 4.0 | 1.2 | 1.0 | 1.2 | 449 |
| | | 中餐 | 烏龍湯麵 帶骨香雞排 肉包 青菜 | | | | | | | 6.0 | 3.0 | 1.8 | 3.0 | 825 |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 咖哩肉片 | 田園玉米 | 五香滷蛋 | 綠野鮮蔬 | 青木瓜湯 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.6 | 811 | |
| 4/17 | 五 | 早餐 | 煎餃*4 主廚炒飯 巧克力牛奶 | | | | | | | 4.2 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 427 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 秋刀魚 | 奶油燒雞 | 時蔬福州丸 | 脆甜蔬菜 | 羅宋湯 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 807 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 洋蔥豬排 | 蜜汁豆干 | 鮮菇大黃瓜 | 季節蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 807 | |
| 4/18 | 六 | 早餐 | 燒餅夾蛋 蔬菜肉絲炒麵 冬瓜茶 | | | | | | | 4.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 410 |
| 4/20 | 一 | 中餐 | 香甜白飯 | 筍香豬腳丁 | 洋蔥起司蛋 | 薑絲海根 | 季節蔬菜 | 味噌小魚湯 | 6.3 | 3.0 | 1.8 | 3.0 | 846 | |
| | | 晚餐 | 肉羹麵線 香滷腿排 馬拉糕 青菜 | | | | | | | 6.2 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 798 |
| 4/21 | 二 | 早餐 | 蘿蔔糕 客家炒飯條 牛奶 | | | | | | | 3.8 | 1.8 | 1.0 | 1.0 | 471 |
| | | 中餐 | 香Q米飯 | 天使雞排 | 芹香干片 | 蛋酥白菜 | 美味蔬菜 | 三絲湯 | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 829 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 泰式打拋豬 | 蒜香四季豆 | 酸心麵腸 | 健康蔬菜 | 牛蒡湯 | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 819 | |
| 4/22 | 三 | 早餐 | 起司銀絲卷 廣東粥 紅茶 | | | | | | | 4.5 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 448 |
| | | 中餐 | 麥片Q飯 | 咖哩雞丁 | 瓠瓜炒蛋 | 焗烤花椰 | 營養蔬菜 | 仙草奶凍 | 6.3 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 836 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 蘑菇豬排 | 蔬菜粉絲 | 麻油高麗凍豆腐 | 可口蔬菜 | 黃瓜湯 | 6.0 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 808 | |
| 4/23 | 四 | 早餐 | 巧克力厚片 蔬菜培根炒飯 豆米漿 | | | | | | | 4.0 | 1.0 | 0.5 | 1.5 | 435 |
| | | 中餐 | 義大利麵 黃金豬排 黃金牛角 青菜 玉米濃湯 | | | | | | | 6.0 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 765 |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 香滷雞腿 | 韭菜銀芽 | 瓜子肉燥 | 綠野鮮蔬 | 酸辣湯 | 6.0 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 793 | |
| 4/24 | 五 | 早餐 | 甜甜圈 雞絲麵 | | | | | | | 4.3 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 434 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 烤鯖魚 | 回鍋肉片 | 番茄炒蛋 | 脆甜蔬菜 | 酸菜豬血湯 | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 2.8 | 834 | |
| | | 晚餐 | 香Q白飯 | 蒜泥肉片 | 炸雙薯 | 花生麵筋 | 健康蔬菜 | 蘿蔔昆布湯 | 6.0 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 808 | |
| 4/25 | 六 | 早餐 | 奶皇包 炒米粉 豆漿 | | | | | | | 4.5 | 0.5 | 0.5 | 1.0 | 410 |
| 4/27 | 一 | 中餐 | 香甜白飯 | 紅燒排骨 | 柳葉魚 | 黃瓜丸片 | 田園蔬菜 | 南瓜濃湯 | 6.0 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 808 | |
| | | 晚餐 | 豆腐鍋拌飯 香滷腿排 彩繪高麗 營養蔬菜 泰式香茅湯 | | | | | | | 6.3 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 799 |
| 4/28 | 二 | 早餐 | 蔥抓餅 玉米瘦肉粥 豆漿 | | | | | | | 3.8 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 399 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 鹹酥雞丁 | 糖醋豆包 | 蘿蔔海結 | 季節蔬菜 | 薑絲海芽湯 | 6.0 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 793 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 豆鼓魚丁 | 時蔬獅子頭 | 奶香洋芋 | 美味蔬菜 | 黃瓜肉片湯 | 6.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 830 | |
| 4/29 | 三 | 早餐 | 小籠包*2 + 酸辣湯麵 | | | | | | | 4.3 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 434 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 蔥燒里肌排 | 彩椒Q蛋 | 蔬菜冬粉 | 季節蔬菜 | 紅豆湯 | 6.5 | 2.8 | 2.0 | 2.7 | 837 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 麻油雞丁 | 三杯米血杏鮑菇 | 絲瓜麵線 | 美味蔬菜 | 味噌湯 | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 797 | |
| 4/30 | 四 | 早餐 | 水餃*5 炒飯 豆米漿 | | | | | | | 4.0 | 1.0 | 0.5 | 0.8 | 404 |
| | | 中餐 | 皮蛋瘦肉粥 椒鹽翅小腿 肉包 青菜 | | | | | | | 6.0 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 784 |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 黑胡椒肉片 | 塔香油腐 | 筍香魷魚 | 健康蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.7 | 806 | |
| 5/1 | 五 | 早餐 | 香蒜麵包 炒麵 牛奶 | | | | | | | 4.3 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 434 |
| | | 中餐 | 香甜白飯 | 宮保雞丁 | 番茄肉燥 | 枸杞冬瓜 | 營養蔬菜 | 酸菜肉片湯 | 6.3 | 3.0 | 1.8 | 3.0 | 846 | |
| | | 晚餐 | 香甜白飯 | 蔥燒肉片 | 滷味燙 | 玉米三色 | 綠野鮮蔬 | 肉骨茶風味湯 | 6.2 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 798 | |
| 5/2 | 六 | 早餐 | 燻雞堡 米粉湯 | | | | | | | 4.0 | 1.0 | 0.5 | 1.0 | 413 |

★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，讓孩子充分從事戶外運動，可利用日曬幫助維生素D生成喔！