

私立大華中學109年10/26-11/21菜單								五穀根莖類 (份)	蛋豆魚肉類 (份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(仟卡)		
10/26	一	中餐	香甜白飯	鼓汁排骨	彩繪花椰	番茄炒蛋	脆甜蔬菜	酸菜豬血湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808	
	晚餐	蔬菜肉絲烏龍炒麵 紅燒腿排 黃瓜九片 青菜 薑絲紫菜湯							6.3	2.3	2.0	3.0	799	
10/27	二	早餐	醬燒包 蔬菜瘦肉粥 豆漿							3.8	1.0	0.5	1.0	399
	中餐	香甜白飯	卡拉雞排	蛋酥白菜	客家小炒	美味蔬菜	玉米濃湯	6.2	2.5	2.2	2.8	803		
10/28	三	晚餐	香甜白飯	糖醋咕咾肉	紅燒麵輪	蒜香四季豆	健康蔬菜	菇菇蔬菜湯	6.2	3.0	1.5	2.7	818	
	早餐	瑞士捲 主廚炒飯 牛奶							4.0	1.0	0.5	1.0	413	
	中餐	五穀米飯	紅燒魚丁	三杯米血杏鮑菇	時蔬獅子頭	營養蔬菜	綠豆薏仁湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808		
10/29	四	晚餐	香甜白飯	沙茶肉片	海根滷蛋	蝦香扁蒲	季節蔬菜	酸辣湯	6.3	2.6	2.5	2.5	811	
	早餐	蘿蔔糕 炒米粉 貢丸湯							4.0	1.2	1.0	1.2	449	
	中餐	油飯 里肌豬排 福菜桂筍 青菜 味噌湯							6.0	3.0	1.8	3.0	825	
10/30	五	晚餐	香甜白飯	麻油雞丁	蜜汁豆干	關東煮	綠野鮮蔬	羅宋湯	6.2	2.8	2.0	2.6	811	
	早餐	玉米蛋餅 雞絲麵							4.2	1.0	0.5	1.0	427	
	中餐	香甜白飯	蔥燒豬柳	鮮菇蒸蛋	三角薯餅	脆甜蔬菜	青木瓜湯	6.2	2.8	2.0	2.5	807		
10/31	六	晚餐	香甜白飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	酸心溜味	季節蔬菜	榨菜肉絲湯	6.2	2.8	2.0	2.5	807	
	早餐	小籠包 滷肉飯 蛋花湯							4.5	0.5	0.5	1.0	410	
11/2	一	中餐	香甜白飯	筍香豬腳丁	蒜茸豆腐	彩椒高麗	季節蔬菜	南瓜濃湯	6.3	3.0	1.8	3.0	846	
	晚餐	肉羹湯麵 帶骨香雞排 馬拉糕 青菜							6.2	2.5	2.0	2.8	798	
11/3	二	早餐	叉燒包 茄汁肉醬麵 豆漿							3.8	1.8	1.0	1.0	471
	中餐	香Q米飯	椒鹽翅小腿	青蔥菜圃蛋	冬瓜魚丸	美味蔬菜	三絲湯	6.2	2.8	2.0	3.0	829		
	晚餐	香甜白飯	蔥燒豬排	酸菜素肚	茄汁甜不辣	健康蔬菜	牛蒡湯	6.5	2.5	2.0	2.8	819		
11/4	三	早餐	水餃 酸辣湯							4.5	1.0	0.5	1.0	448
	中餐	麥片Q飯	黑胡椒豬柳	腰果百頁	蔬菜粉絲	營養蔬菜	仙草奶凍	6.3	2.8	2.0	3.0	836		
	晚餐	香甜白飯	紅燒腿排	韭菜銀芽	鴨血煲	可口蔬菜	薑絲海芽湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808		
11/5	四	早餐	起司蛋吐司 客家炒飯條 豆米漿							4.0	1.0	0.5	1.5	435
	中餐	紅咖哩雞丁飯 肉燥油腐 芹香海絲 青菜 黃瓜排骨湯							6.0	2.5	1.8	2.5	765	
	晚餐	香甜白飯	芋香排骨	三色炒蛋	時蔬蝦捲	綠野鮮蔬	肉骨茶風味湯	6.0	2.8	2.0	2.5	793		
11/6	五	早餐	巧克力厚片 皮蛋瘦肉粥 牛奶							4.3	1.0	0.5	1.0	434
	中餐	香甜白飯	香酥鱈魚	番茄肉燥	彩繪花椰	脆甜蔬菜	酸菜肉片湯	6.5	2.7	2.0	2.8	834		
	晚餐	香Q白飯	醬燒肉片	雞塊*2	筍香魷魚	健康蔬菜	蘿蔔大骨湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808		
11/7	六	早餐	蔥抓餅 什錦湯麵							4.5	0.5	0.5	1.0	410
11/9	一	中餐	香甜白飯	鹹酥雞	麻油高麗凍豆腐	塔香海根	脆甜蔬菜	金針大骨湯	6.3	3.0	1.8	3.0	846	
	晚餐	肉絲炒飯 古早味肉排 和風蘿蔔 青菜 菇菇蔬菜湯							6.2	2.5	2.0	2.8	798	
11/10	二	早餐	起司蛋餅 蔬菜瘦肉粥 豆漿							3.8	1.8	1.0	1.0	471
	中餐	香甜白飯	泰式打拋豬	海芽蒸蛋	花枝丸燒*2	季節蔬菜	紅豆湯	6.0	2.8	2.0	2.5	793		
	晚餐	香甜白飯	三杯雞丁	糖醋豆包	奶香洋芋	美味蔬菜	昆布湯	6.0	3.0	2.0	3.0	830		
11/11	三	早餐	煎餃*4 雞絲麵							4.3	1.0	0.5	1.0	434
	中餐	香甜白飯	香滑雞腿	肉燥豆腐	焗烤花椰	季節蔬菜	肉羹湯	6.5	2.8	2.0	2.7	837		
	晚餐	香甜白飯	沙茶肉片	玉米炒蛋	海結麵輪	美味蔬菜	蒲瓜湯	6.2	2.5	2.5	2.5	797		
11/12	四	早餐	甜甜圈 什錦炒飯 牛奶							4.0	1.0	0.5	0.8	404
	中餐	義大利麵 蘑菇豬排 奶皇包 青菜 玉米濃湯							6.0	2.5	2.0	2.8	784	
	晚餐	香甜白飯	天使雞排	芹香干片	蝦香白菜	健康蔬菜	榨菜肉絲湯	6.2	2.5	2.5	2.7	806		
11/13	五	早餐	香雞堡(香雞堡、番茄、起司) 豆米漿							4.3	1.0	0.5	1.0	434
	中餐	香甜白飯	魚柳條	瓜子蒸肉	黃瓜九片	營養蔬菜	味噌小魚湯	6.3	3.0	1.8	3.0	846		
	晚餐	香甜白飯	韓式泡菜豚肉	彩椒Q蛋	蒜香四季豆	綠野鮮蔬	青木瓜湯	6.2	2.5	2.0	2.8	798		
11/14	六	早餐	馬拉糕 炒米粉 牛奶							4.0	1.0	0.5	1.0	413
11/16	一	中餐	香Q米飯	咖哩肉片	柳葉魚	福菜桂筍	美味蔬菜	冬瓜排骨湯	6.0	2.8	2.0	2.5	793	
	晚餐	皮蛋瘦肉粥 椒鹽翅小腿*2 醬燒包 青菜							6.2	3.0	2.0	2.5	822	
11/17	二	早餐	蘿蔔糕 炒麵 豆米漿							4.2	1.0	0.5	1.0	427
	中餐	香甜白飯	宮保雞丁	番茄炒蛋	韭菜銀芽	美味蔬菜	薑絲海芽湯	6.2	3.0	1.8	3.0	839		
	晚餐	香甜白飯	蒜泥白肉	肉燥小油腐	泡菜年糕	健康蔬菜	蔬菜湯	6.0	3.0	2.0	3.0	830		
11/18	三	早餐	水餃 酸辣湯							4.3	1.0	0.5	1.0	434
	中餐	香甜白飯	烤腿排	豬血豆腐煲	蔬菜冬粉	可口蔬菜	養生銀耳湯	6.5	2.8	2.0	2.7	837		
	晚餐	香甜白飯	鐵板肉柳	蛋酥白菜	蔥燒豆包	美味蔬菜	金針大骨湯	6.2	2.5	2.5	2.5	797		
11/19	四	早餐	火腿蛋三明治 廣東粥 紅茶							4.0	1.0	0.5	1.0	413
	中餐	大滷麵 起司豬排 黃金牛角 青菜							6.2	2.5	1.8	2.5	779	
	晚餐	香甜白飯	杏鮑菇花雕雞	扁蒲炒蛋	茄汁甜不辣	健康蔬菜	酸菜肉片湯	6.0	2.7	2.0	3.0	808		
11/20	五	早餐	奶皇包 義大利麵 牛奶							4.3	0.5	0.5	1.0	396
	中餐	香甜白飯	秋刀魚	番茄肉燥	麻辣燙	綠野鮮蔬	洋芋濃湯	6.5	2.7	2.0	3.0	843		
	晚餐	香甜白飯	京醬肉絲	咖哩白花	滷蛋海根	脆甜蔬菜	蘿蔔湯	6.2	2.5	2.0	2.8	798		
11/21	六	早餐	叉燒包 滷肉飯 貢丸湯							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，讓孩子充分從戶外運動，可利用日曬幫助維生素D生成喔！