

【立志中學 9 月營養午餐食譜】 每週供應水果一次

日期	星期	主食	主菜 A	副菜		湯	醣類	蛋白質	脂質	熱量	
2	一	香米飯	沙茶肉片	麥克雞塊*2	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	100	27	28	760
3	二	胚芽飯	三杯雞	桂竹筍肉絲	香腸炒蛋	青菜	金針湯	110	22	30	798
4	三	香米飯	滷排骨	火腿玉米	瓜仔肉燥	青菜	蔬菜湯	115	20	27	783
5	四	香米飯	香酥雞翅	關東煮	客家小炒	青菜	榨菜肉絲湯	100	27	30	778
6	五	特餐	番茄炒飯+日式豬排+香滷蛋+營養青菜+黃瓜小魚丸湯					108	25	31	811
9	一	香米飯	滷雞腿	什錦炒蛋	干貝酥	青菜	酸菜豬血湯	102	27	28	768
10	二	糙米飯	雙蘿燉肉	花枝丸	脆炒黑輪	青菜	玉米蛋花湯	100	28	28	764
11	三	香米飯	普羅旺斯雞肉	肉末玉米	五更腸旺	青菜	薑絲海帶湯	112	22	30	806
12	四	香米飯	咖哩豬	豆干炒肉絲	土魷魚條	青菜	味噌湯	100	27	30	778
13	五	特餐	翡翠炒麵+麥當勞雞排+滷蛋丸+營養青菜+紫菜蛋花湯					105	29	29	797
16	一	香米飯	韓式豬肉年糕	三色炒蛋	炸黑輪條	青菜	冬瓜排骨湯	108	28	25	769
17	二	中秋節放假一天									
18	三	香米飯	卡啦雞排	紅燒百頁	火腿玉米	青菜	番茄豆芽湯	110	30	24	776
19	四	香米飯	壽喜燒肉	蜜汁豆乾丁	雞柳條	青菜	冬菜冬粉湯	100	27	27	751
20	五	特餐	沙茶炒飯+麥當勞雞腿+燒賣+青菜+青菜豆腐湯					100	26	30	774
23	一	香米飯	滷腿排	麻婆豆腐	韓式冬粉	青菜	黃瓜湯	100	27	28	760
24	二	小米飯	筍乾滷肉	肉末油腐丁	小香腸	青菜	竹筍湯	100	28	28	764
25	三	香米飯	烤味雞排	蘿蔔百頁	古早瓜瓜肉	青菜	香菇玉米湯	97	31	27	755
26	四	香米飯	黑胡椒豬柳	火腿玉米	柳葉魚	青菜	蔬菜湯	110	25	28	792
27	五	特餐	鐵板麵+香酥雞腿+玉兔包+青菜+玉米濃湯					111	31	27	811
30	一	香米飯	香酥豬排	小瓜炒蛋	芹菜豆包絲	青菜	紫菜蛋花湯	98	27	27	743

華克隆食品有限公司

1. 遇特殊狀況(如大災、恐襲等)更動食譜，並通知貴校營養師。
2. 食譜名稱後數目為每人可食之份數。
3. 菜單每班一張，如同學需要歡迎至餐廳免費索取。
4. 本校午晚餐供應國產豬肉

• 立志營養師確認：

【立志中學 9 月營養晚餐食譜】

日期	星期	主食	主菜(A)	副菜	湯	醣類	蛋白質	脂質	熱量
9	一	特餐	夏威夷炒飯+大熱狗+玉米濃湯			100	31	26	757
10	二	特餐	大滷麵+炸雞翅+飲料			101	34	29	801
12	四	特餐	金瓜米粉+香酥翅小腿*2+豬血湯			110	36	28	836
13	五	特餐	翡翠叻魚粥+阿萬師炸排骨+飲料			98	30	30	774
16	一	特餐	炒泡麵+滷腿排+飲料			96	33	27	759
17	二	特餐	中 秋 節 放 假			100	27	30	778
19	四	特餐	咖哩飯+麥克雞塊*3+味噌湯			113	32	28	832
20	五	特餐	紅燒排骨麵+芝麻包+飲料			97	31	28	764
23	一	特餐	肉絲蛋炒飯+日式豬排+紫菜蛋花湯			98	30	25	733
24	二	特餐	炸醬麵+香酥雞翅+酸辣湯			118	31	26	830
26	四	特餐	土魷魚羹+銀絲卷+飲料			95	34	30	786
27	五	特餐	虱目魚粥+旗魚黑輪+飲料			110	20	31	799
30	一	特餐	炒烏龍麵+麥當勞雞排+青菜蛋花湯			105	28	30	802

華克隆食品有限公司

1. 遇特殊狀況(如天災、退貨等)更動食譜，並通知貴校營養師。
2. 食譜名稱後數目為每人可食之份數。
3. 菜單每班一張，如同學需要歡迎至餐廳免費索取。

4.本校午、晚餐供應國產豬肉

- 立志營養師確認：

