

岡山高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：2503296

傳真：2500224

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
5/1 (三)	熱量 (kcal)	白飯 420	菲力雞排 110	打拋豬肉 95	黃豆芽拌寬粉 65	炒青菜 40	南瓜蔬菜湯 45	醣類：110 蛋白質：30 脂肪：28 總熱量：812
	烹調方式	水煮	烤	炒	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 110	菲力雞排 40	洋蔥 20 豬肉 20 豆干 20 番茄 20	寬粉 20 黃豆芽 20	青菜 70	南瓜 20 蔬菜 20	
5/2 (四)	熱量 (kcal)	柴魚酥飯 420	酥炸旗魚 120	翡翠蒸蛋 75	白菜魚羹 95	炒青菜 40	奶茶 55	醣類：118 蛋白質：32 脂肪：31 總熱量：887
	烹調方式	水煮	炸	蒸	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 110 柴魚酥適量	蝦排 40	雞蛋 30 魚板少許	蔬菜 30 魚羹條 20	青菜 70	奶茶包	
5/3 (五)	熱量 (kcal)	地瓜飯 420	滷豬排 120	銀芽雞柳 95	日式炸豆腐 95	炒青菜 40	鮮菇湯 50	醣類：105 蛋白質：30 脂肪：29 總熱量：801
	烹調方式	水煮	魯	炒	炸	炒	煮	
	食材 (g)	白米 110 地瓜 10	豬排 40	雞柳 15 豆芽菜 20	豆腐 40 海苔絲少許	青菜 70	香菇 10 蔬菜 20 金針菇 10	

- ◆ 各班導師請安排同學餐後廚餘垃圾分類。
- ◆ 請同學養成均衡飲食，勿偏食且適量取餐，顧及尚未用餐者之權益。
- ◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

岡山高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：06-2503296

傳真：06-2500224

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
5/6 (一)	熱量 (kcal)	白飯 420	三杯雞 125	榨菜肉絲 120	海帶豆干 85	炒青菜 40	薑絲刺瓜湯 20	醣類：104 蛋白質：30 脂肪：28 總熱量：844
	烹調方式	水煮	炒	炒	魯	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	雞丁 30 百頁 20	肉絲 30 榨菜少許	海帶 20 豆干 20	青菜 80	刺瓜 15 玉米粒少許	
5/7 (二)	熱量 (kcal)	小米飯 420	梅子雞 95	關東煮肉片 105	日式蒸蛋 85	炒青菜 40	紅茶 55	醣類：120 蛋白質：28 脂肪：28 總熱量：844
	烹調方式	水煮	魯	魯	蒸	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 100 小米 20	雞丁 40 高麗菜 40	火鍋料少許 蘿蔔 20 豬肉片 20	雞蛋 15 柴魚少許	青菜 80	茶包 20	
5/8 (三)	熱量 (kcal)	白飯 420	鐵路豬排 105	蔥炒雞丁 110	五味豆腐 110	炒青菜 40	素肉蔬菜湯 55	醣類：110 蛋白質：32 脂肪：29 總熱量：829
	烹調方式	水煮	烤	炒	燒	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	豬排 30	雞丁 30 洋蔥 20 青蔥適量	豆腐 40	青菜 80	蔬菜 20 素肉少許	
5/9 (四)	熱量 (kcal)	胚芽飯 420	香酥魚排 75	海帶滷蛋 95	白菜蝦捲 95	炒青菜 40	魚丸湯 35	醣類：108 蛋白質：30 脂肪：28 總熱量：804
	烹調方式	水煮	炸	魯	燴	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 100 胚芽 20	魚排 30	雞蛋 30 海帶 20	蝦捲 20 白菜 20	青菜 80	蘿蔔 10 魚丸 15	
5/10 (五)	熱量 (kcal)	白飯 420	南瓜豬肉 135	翅小腿+花枝丸 95	洋蔥炒蛋 70	炒青菜 40	冬瓜茶 55	醣類：120 蛋白質：27 脂肪：28 總熱量：840
	烹調方式	水煮	燉	炸	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 120	豬肉 30 南瓜 20	花枝丸*1 翅小腿*1	洋蔥 20 雞蛋 20	青菜 80	冬瓜糖磚	

◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉。

◆ 請同學養成均衡飲食，勿偏食且適量取餐，顧及尚未用餐者之權益。

岡山高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：06-2503296

傳真：06-2500224

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
5/13 (一)	熱量 (kcal)	白飯	茄汁雞丁	時蔬肉片	燒賣	炒青菜	菜頭大骨湯	醣類：106 蛋白質：28 脂肪：28 總熱量：788
		420	125	120	85	40	20	
	烹調方式	水煮	燒	炒	蒸	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	雞丁 30 小黃瓜 20 番茄醬少許	肉片 30 蔬菜 30	燒賣 20	青菜 80	菜頭 15 大骨 15	
5/14 (二)	熱量 (kcal)	小米飯	雞腿排	八寶肉燥	蝦丸燴時蔬	炒青菜	金桔檸檬	醣類：120 蛋白質：28 脂肪：29 總熱量：853
		420	95	105	85	40	55	
	烹調方式	水煮	魯	魯	魯	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 100 小米 20	雞腿排 40	豆干 15 絞肉 15	蝦丸 20 時蔬 20	青菜 80	金桔少許 檸檬少許	
5/15 (三)	熱量 (kcal)	白飯	芝麻豬排	香菇燉雞	米血百頁	炒青菜	肉絲筍絲湯	醣類：110 蛋白質：27 脂肪：29 總熱量：809
		420	105	110	110	40	55	
	烹調方式	水煮	烤	燉	炒	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	豬排 30 芝麻少許	雞丁 30 香菇 10 蘿蔔 20	百頁豆腐 20 米血 20	青菜 80	肉絲 10 筍絲 10	
5/16 (四)	熱量 (kcal)	胚芽飯	蝦排	麻婆豆腐	豆薯三絲	炒青菜	芹菜蘿蔔湯	醣類：106 蛋白質：27 脂肪：29 總熱量：793
		420	130	110	95	40	20	
	烹調方式	水煮	炸	燴	炒	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 100 胚芽 20	蝦排 30	豆腐 40 絞肉 15	豆薯 15 筍絲 15 木耳 10	青菜 80	蘿蔔 10 芹菜少許	
5/17 (五)	熱量 (kcal)	醬油炒飯	洋蔥豬柳	剝皮辣椒雞	地瓜+甜不辣絲	炒青菜	綠豆湯	醣類：120 蛋白質：28 脂肪：29 總熱量：853
		420	135	95	70	40	55	
	烹調方式	水煮	炒	炒	炸	炒	煮	
	食材 (g)	白米 120 三色豆適量 醬油適量	豬柳 30 洋蔥 20	蘿蔔 20 剝皮辣椒適量 雞丁 30	地瓜條 20 甜不辣絲 20	青菜 80	綠豆 20	

◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉。

◆ 請同學養成均衡飲食，勿偏食且適量取餐，顧及尚未用餐者之權益。

岡山高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：06-2503296

傳真：06-2500224

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
5/20 (一)	熱量 (kcal)	白飯 420	三杯雞 125	榨菜肉絲 120	海帶豆干 85	炒青菜 40	薑絲刺瓜湯 20	醣類：104 蛋白質：30 脂肪：28 總熱量：844
	烹調方式	水煮	炒	炒	魯	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	雞丁 30 百頁 20	肉絲 30 榨菜少許	海帶 20 豆干 20	青菜 80	刺瓜 15 玉米粒少許	
5/21 (二)	熱量 (kcal)	小米飯 420	梅子雞 95	關東煮肉片 105	日式蒸蛋 85	炒青菜 40	紅茶 55	醣類：120 蛋白質：28 脂肪：28 總熱量：844
	烹調方式	水煮	魯	魯	蒸	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 100 小米 20	雞丁 40 高麗菜 40	火鍋料少許 蘿蔔 20 豬肉片 20	雞蛋 15 柴魚少許	青菜 80	茶包 20	
5/22 (三)	熱量 (kcal)	白飯 420	鐵路豬排 105	蔥炒雞丁 110	五味豆腐 110	炒青菜 40	素肉蔬菜湯 55	醣類：110 蛋白質：32 脂肪：29 總熱量：829
	烹調方式	水煮	烤	炒	燒	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	豬排 30	雞丁 30 洋蔥 20 青蔥適量	豆腐 40	青菜 80	蔬菜 20 素肉少許	
5/23 (四)	熱量 (kcal)	胚芽飯 420	香酥魚排 75	海帶滷蛋 95	白菜蝦捲 95	炒青菜 40	魚丸湯 35	醣類：108 蛋白質：30 脂肪：28 總熱量：804
	烹調方式	水煮	炸	魯	燴	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 100 胚芽 20	魚排 30	雞蛋 30 海帶 20	蝦捲 20 白菜 20	青菜 80	蘿蔔 10 魚丸 15	
5/24 (五)	熱量 (kcal)	白飯 420	南瓜豬肉 135	翅小腿+花枝丸 95	洋蔥炒蛋 70	炒青菜 40	冬瓜茶 55	醣類：120 蛋白質：27 脂肪：28 總熱量：840
	烹調方式	水煮	燉	炸	炒	炒	煮	
	食材 (g)	白米 120	豬肉 30 南瓜 20	花枝丸*1 翅小腿*1	洋蔥 20 雞蛋 20	青菜 80	冬瓜糖磚	

◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉。

◆ 請同學養成均衡飲食，勿偏食且適量取餐，顧及尚未用餐者之權益。

岡山高級中學 營養午餐菜單 好口味食品廠

營養師：劉睿捷

電話：06-2503296

傳真：06-2500224

日期	項目	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	營養素分析
5/27 (一)	熱量 (kcal)	白飯 420	茄汁雞丁 125	時蔬肉片 120	燒賣 85	炒青菜 40	菜頭大骨湯 20	醣類：106 蛋白質：28 脂肪：28 總熱量：788
	烹調方式	水煮	燒	炒	蒸	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	雞丁 30 小黃瓜 20 番茄醬少許	肉片 30 蔬菜 30	燒賣 20	青菜 80	菜頭 15 大骨 15	
5/28 (二)	熱量 (kcal)	小米飯 420	雞腿排 95	八寶肉燥 105	蝦丸燴時蔬 85	炒青菜 40	金桔檸檬 55	醣類：120 蛋白質：28 脂肪：29 總熱量：853
	烹調方式	水煮	魯	魯	魯	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 100 小米 20	雞腿排 40	豆干 15 絞肉 15	蝦丸 20 時蔬 20	青菜 80	金桔少許 檸檬少許	
5/29 (三)	熱量 (kcal)	白飯 420	芝麻豬排 105	香菇燉雞 110	米血百頁 110	炒青菜 40	肉絲筍絲湯 55	醣類：110 蛋白質：27 脂肪：29 總熱量：809
	烹調方式	水煮	烤	燉	炒	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	豬排 30 芝麻少許	雞丁 30 香菇 10 蘿蔔 20	百頁豆腐 20 米血 20	青菜 80	肉絲 10 筍絲 10	
5/30 (四)	熱量 (kcal)	白飯 420	蝦排 130	麻婆豆腐 110	豆薯三絲 95	炒青菜 40	芹菜蘿蔔湯 20	醣類：106 蛋白質：27 脂肪：29 總熱量：793
	烹調方式	水煮	炸	燴	炒	炒	水煮	
	食材 (g)	白米 120	蝦排 30	豆腐 40 絞肉 15	豆薯 15 筍絲 15 木耳 10	青菜 80	蘿蔔 10 芹菜少許	
5/31 (五)	熱量 (kcal)	醬油炒飯 420	洋蔥豬柳 135	剝皮辣椒雞 95	地瓜+甜不辣絲 70	炒青菜 40	綠豆湯 55	醣類：120 蛋白質：28 脂肪：29 總熱量：853
	烹調方式	水煮	炒	炒	炸	炒	煮	
	食材 (g)	白米 120 三色豆適量 醬油適量	豬柳 30 洋蔥 20	蘿蔔 20 剝皮辣椒適量 雞丁 30	地瓜條 20 甜不辣絲 20	青菜 80	綠豆 20	

◆ 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉。

◆ 請同學養成均衡飲食，勿偏食且適量取餐，顧及尚未用餐者之權益。