

和美實驗學校 特教部 早午晚餐菜單設計營養分析
111/12/19-111/12/23

早餐菜單					
日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	客家粿條湯	海陸雙拼吐司	石頭奶油麵包	金絲捲*1	蘑菇鐵板麵
	黑糖捲*1	豆漿	薏仁漿	肉包*1	刺瓜湯
飲品				米漿	
蛋白質g	18	17	17	17	18
脂肪g	17	18	17	18	17
醣類g	46	47	46	47	46
熱量kcal	409	418	405	418	409
午餐菜單					
日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	白米飯	燕麥飯	肉醬義麵	白米飯	白米飯
主菜	避風塘雞翅	照燒雞	香烤雞腿排	卡拉脆雞塊	醬爆花生雞丁
主菜	烏龍滷干	香炸豬柳	彩繪筍絲羹	和風壽喜燒	日式蒸蛋
副菜一	歐姆蛋	瓜仔肉燥	鮮炒西芹	洋芋肉醬	三杯杏鮑菇
副菜二	鮮菇炒白花菜	咖哩時蔬寬粉	海苔肉捲*1	咖哩高麗菜	滷豆干
青菜	健康青菜	有機青菜	健康青菜	有機青菜	健康青菜
湯品	日式味噌湯	蘿蔔排骨湯	冬至湯圓	黃瓜魚丸湯	酸辣湯
水果			水果		水果
蛋白質g	18	18	18	18	18
脂肪g	27	27	28	27	27
醣類g	131	132	132	132	132
熱量kcal	839	843	852	843	843
晚餐菜單					
日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	白米飯	鮪魚蛋炒飯	白米飯	白米飯	
主菜	蘑菇肉片	香酥鱈魚排	地瓜滷肉	梅子雞丁	
副菜一	花枝丸*2	蒜味紫茄	麻婆豆腐	木須麵腸	
副菜二	香菇肉羹	榨菜珍菇	蔥花菜脯蛋	螞蟻上樹	
青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
湯品	冬瓜排骨湯	冬瓜茶山粉圓	結頭菜湯	黃芽鮮蔬湯	
蛋白質g	18	18	18	18	
脂肪g	27	28	27	28	
醣類g	131	132	132	133	
熱量kcal	839	852	843	856	

註：使用台灣豬肉

和美實驗學校 高中部 早午晚餐菜單設計營養分析
111/12/19-111/12/23

早餐菜單					
日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	客家板條湯	海陸雙拼吐司	石頭奶油麵包	金絲捲*1	蘑菇鐵板麵
	黑糖捲*1	豆漿	薏仁漿	肉包*1	刺瓜湯
飲品				米漿	
蛋白質g	18	17	17	17	18
脂肪g	17	18	17	18	17
醣類g	46	47	46	47	46
熱量kcal	409	418	405	418	409
午餐菜單					
日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	白米飯	燕麥飯	肉醬義麵	白米飯	白米飯
主菜	避風塘雞翅	照燒雞	香烤雞腿排	卡拉脆雞塊	醬爆花生雞丁
主菜	烏龍滷干	香炸豬柳	彩繪筍絲羹	和風壽喜燒	日式蒸蛋
副菜一	歐姆蛋	瓜仔肉燥	鮮炒西芹	洋芋肉醬	三杯杏鮑菇
副菜二	鮮菇炒白花菜	咖哩時蔬寬粉	海苔肉捲*1	咖哩高麗菜	滷豆干
青菜	健康青菜	有機青菜	健康青菜	有機青菜	健康青菜
湯品	日式味噌湯	蘿蔔排骨湯	冬至湯圓	黃瓜魚丸湯	酸辣湯
水果			水果		水果
蛋白質g	19	18	19	18	18
脂肪g	29	28	28	27	27
醣類g	133	132	133	132	133
熱量kcal	869	852	860	843	847
晚餐菜單					
日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	白米飯	鮪魚蛋炒飯	白米飯	白米飯	
主菜	蘑菇肉片	香酥鱈魚排	地瓜滷肉	梅子雞丁	
副菜一	花枝丸*2	蒜味紫茄	麻婆豆腐	木須麵腸	
副菜二	香菇肉羹	榨菜珍菇	蔥花菜脯蛋	螞蟻上樹	
青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
湯品	冬瓜排骨湯	冬瓜茶山粉圓	結頭菜湯	黃芽鮮蔬湯	
蛋白質g	18	18	18	18	
脂肪g	27	28	27	28	
醣類g	131	132	132	133	
熱量kcal	839	852	843	856	

註：使用台灣豬肉

和美實驗學校 早午晚餐 素食菜單設計營養分析
111/12/19-111/12/23

早餐菜單

日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	素板條湯	素菜包	高麗素鹹粥	雙色饅頭	素蘑菇鐵板麵
飲品		豆漿	素肉鬆	芋泥包*1	素刺瓜湯
蛋白質g	18	17	17	17	18
脂肪g	17	18	17	18	17
醣類g	46	47	46	47	46
熱量kcal	409	418	405	418	409

午餐菜單

日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	白米飯	白米飯	中華炒麵	白米飯	白米飯
主菜	塔香素雞	芝麻麵腸	黃金嫩腐*1	筍香素肚	醬燒百頁*2
副菜一	紅絲炒豆包	咖哩時蔬寬粉1	豆輪燒海結	宮保茄子	泡菜年糕
副菜二	鴻喜菇炒豆芽	雙色素腰花	紅油燜筍	蠔油燜冬瓜	季豆玉米筍
副菜三	菜脯炒玉米	蘿蔔燒豆皮結	西芹彩繪	彩椒菜豆	蒲瓜鮮燴
副菜四	海帶片*1	金元寶*2	地瓜薯條*3	薑絲南瓜	杏鮑菇+胡椒粒
青菜	素炒蔬菜	素炒蔬菜	素炒蔬菜	素炒蔬菜	素炒蔬菜
湯品	日式味噌湯	蘿蔔素排湯	冬至湯圓	黃瓜素丸湯	酸辣湯
水果					
蛋白質g	26	27	28	28	27
脂肪g	27	27	28	27	28
醣類g	132	131	132	132	132
熱量kcal	875	875	892	883	888

晚餐菜單

日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	白米飯	蔬菜炒飯	白米飯	白米飯	
主菜	塔香素雞	素魚排	滷素雞腿	當歸素肚	
副菜一	香菇素肉羹	塔香紫茄	麻婆豆腐	木須麵腸	
副菜二	清蒸南瓜	榨菜珍菇	芋香甜不辣	螞蟻上樹	
副菜三	黑米糕捲	芝麻球	紅燒福州丸*1	蒸鍋貼*2	
青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	健康青菜	
湯品	冬瓜湯	冬瓜茶山粉圓	結頭菜湯	黃芽鮮蔬湯	
蛋白質g	18	18	18	18	
脂肪g	27	28	27	28	
醣類g	131	132	132	133	
熱量kcal	839	852	843	856	