



好鮮 營養午餐

大業國小

115年 8.9 月 午餐菜單 (二、四 年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章 豆奶/ 水果	全穀 雞腿 (份)	豆腐 蛋肉 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂與 堅果類 (份)	熱量 (大卡)	三章 1Q
8/31	一	芝麻飯	香菇白菜雞 雞肉, 大白菜, 香菇/燉	田園玉米 玉米粒, 絞肉, 毛豆/煮	醬燒豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳/燒	產銷 履歷 蔬菜	消暑冬瓜湯 冬瓜, 肉絲		5.8	2.2	2.2	2.3	730	V
9/1	二	香Q白飯	醬燒肉 豬肉, 豆干/燒	季豆炒甜條 甜不辣, 四季豆/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍, 酸菜		5.2	2	2.2	2.3	672.5	V
9/2	三	五穀飯	檸香雞翅*1 雞翅/烤	莎莎肉醬 洋芋, 絞肉, 番茄/煮	小黃瓜炒素雞 小黃瓜, 素雞/炒	季節 蔬菜	豆薯肉絲湯 豆薯, 肉絲		5.2	2.4	2	2.5	706.5	V
9/3	四	香Q白飯	照燒腿排*1 腿排/燒	蒜泥白肉 豬肉, 豆干/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇/炒	有機 蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆, QQ	水果	5.5	2.4	2	2.5	727.5	V
9/4	五	五穀飯	三杯雞 雞肉, 油豆腐/燒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥/炒	白菜肉羹 大白菜, 肉羹/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		5.6	2.2	2.2	2.3	715.5	V
9/7	一	香鬆飯	五香滷雞腿*1 雞腿/滷	鮮炒佛手瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔/炒	鹹水時蔬 高麗菜, 玉米筍, 木耳, 香菇/煮	產銷 履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔		5.4	2.8	2	2.2	737	V
9/8	二	香Q白飯	海結滷蛋 白煮蛋, 海帶結/滷	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/炒	白菜肉羹 大白菜, 肉羹/煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 金針菇		5.4	3	2	2.3	756.5	V
9/9	三	糙米飯	蠔油豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	奶油燉洋芋 洋芋, 杏鮑菇/燉	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉/煮	季節 蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉		5.2	2.4	2	2.5	706.5	V
9/10	四	蕎麥飯	紅燒燉豬 豬肉, 洋芋/燉	鮮菇炒玉筍 洋蔥, 香菇, 玉米筍/炒	絲瓜燒豆腐 豆腐, 絲瓜/煮	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	水果	6.2	2.6	2.2	2.3	787.5	V
9/11	五	紫米飯	照燒豬排*1 豬排100g/燒	香菇干丁 豆干丁, 絞肉, 香菇絲/滷	甜煮嫩芽菜 豆芽, 海帶芽, 南瓜/炒	有機 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片		5.4	2.6	2	2.2	722	V
9/14	一	麥片飯	五香滷翅小腿*2 翅小腿/滷	黃金燉肉 豬肉, 南瓜/燉	鮮炒小黃瓜 小黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	產銷 履歷 蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜, 鴻喜菇, 香菇		5.4	2.5	2	2.2	714.5	V
9/15	二	香Q白飯	乳腐豬柳條 豬肉, 鴻喜菇, 花椰, 甜椒/煮	絲瓜煮 絲瓜, 貢丸片, 紅蘿蔔/煮	薑絲海根 海根, 肉絲/煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豆薯, 排骨		5.5	2.2	2	2.3	703.5	V
9/16	三	五穀飯	蜜燒雞 雞肉, 地瓜/燒	瓜仔肉燥 絞肉, 絞瓜, 冬瓜/煮	芝麻四季豆 四季豆, 紅蘿蔔, 芝麻/炒	季節 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋		5.8	2	2	2.3	709.5	V
9/17	四	黃金小米飯	卡拉雞排*1 雞排/炸	田園薯丁 豆薯, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	芹香小炒 豆干片, 芹菜/炒	有機 蔬菜	佛手瓜肉絲湯 佛手瓜, 肉絲	水果	6.2	1.8	2.2	2.2	723	V
9/18	五	糙米飯	蘑菇醬豬柳 豬肉, 洋蔥, 洋菇/燒	海結滷油腐 海帶結, 油豆腐/滷	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜/炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋		5.4	2.6	2	2.2	722	V
9/21	一	紅藜米飯	鐵路豬排*1 豬排/滷	芹香干片 豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	木耳炒高麗菜 高麗菜, 木耳/炒	產銷 履歷 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇		5	2.5	2	2.4	695.5	V
9/22	二	薏仁飯	紅燒魚 鯉魚, 洋蔥/燒	竹筍炒肉絲 竹筍, 肉絲/炒	薑絲藻唇片 藻唇片, 薑絲/煮	有機 蔬菜	針菇冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	豆奶	6.2	2.1	2	2.2	740.5	V
9/23	三	肉燥乾麵	芝麻烤腿排*1 腿排/烤	芝麻豆干 黑豆干, 白芝麻/滷	蒜香花椰 花椰, 紅蘿蔔/煮	季節 蔬菜	蔬菜蛋花湯 大白菜, 雞蛋		6	2.2	2	2.2	734	V
9/24	四	芝麻飯	菜脯炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	三杯豆腸 豆腸, 杏鮑菇/燒	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊, 山粉圓		5.4	2.5	2	2.2	714.5	V
9/25	五	中秋節快樂！！												
9/28	一	教師節快樂！！												
9/29	二	芝麻飯	蔥爆豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	番茄打拋肉 豬肉, 洋蔥, 番茄, 四季豆/煮	蒜香炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米粒, 雞蛋		6	2.1	2	2.2	727	V
9/30	三	香Q白飯	蜜燒腿排*1 腿排/燒	沙茶豬肉 豬肉, 洋蔥/燒	彩繪花椰 花椰, 甜椒/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 豆腐, 味噌		6	2.2	2	2.2	734	V

**食材全面使用非基改黃豆、玉米製品 *星期一提供產銷履歷蔬菜, 星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

*3章1Q回饋豆奶一次, 每週供餐滿5天供應一次水果。

*** 菜單中有些含有甲殼類、魚類、堅果、花生、芝麻、雞蛋、牛奶、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品, 等對其食材過敏者, 請避免食用

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 臺灣。

營養師: 王愛惠、胡羽妮

電話: 03-3701155#16



食物種類	國小1~3年級	國小4~6年級	國中
全穀雜糧類	4.5 份/餐	5份/餐	5.5 份/餐
	(全穀根莖類替代品，每週不得超過 2 份)		
乳品類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆或其製品		
	(魚、肉半成品不能超過 1 份/週)		
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5份)		(深色蔬菜必須超過 2/3份)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐