



好鮮營養午餐

大業國小 112年 2月 午餐菜單 (二、六年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三餐IQ
2/13	一	芝麻飯	紅燒肉 <small>豬肉, 蘿蔔/燒</small>	雞茸玉米粒 <small>玉米粒, 雞肉, 紅蘿蔔/煮</small>	塔香海茸 <small>海茸, 九層塔/燒</small>	產銷履歷蔬菜	蕃茄針菇蛋花湯 <small>蕃茄, 金針菇, 雞蛋</small>	5.2	2.4	2	2.4		702	V
2/14	二	滷肉飯	唐揚炸雞 <small>雞肉/炸</small>	西芹炒黑輪 <small>西芹, 黑輪/炒</small>	紅仁高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 芹菜</small>	5.4	2.2	2	2.5		706	V
2/15	三	香Q白飯	蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥/燒</small>	滷味素雞 <small>素雞, 酸菜/滷</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 香菇/炒</small>	季節蔬菜	洋芋燉蔬菜湯 <small>洋芋, 時蔬</small>	6.2	2.2	2.4	2.4		767	V
2/16	四	胚芽飯 <small>蔬食日</small>	咖哩百頁杏鮑菇 <small>百頁豆腐, 杏鮑菇/煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔, 雞蛋/炒</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	有機蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆, 麥片</small>	5.6	2	2	2.4		700	V
2/17	五	香Q白飯	蜜燒雞 <small>雞肉, 地瓜/燒</small>	梅干麵輪 <small>梅乾菜, 絞肉, 麵輪/燒</small>	翠綠菇菇 <small>西芹, 秀珍菇, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐, 味噌, 柴魚</small>	5.4	2.4	2	2.3		712	V
2/18	六	蕎麥飯	醬燒大排 <small>豬排/燒</small>	日式燉菜 <small>結頭菜, 豆皮, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燉</small>	沙茶粉絲 <small>冬粉, 絞肉, 時蔬/煮</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片</small>	5.4	2.4	2	2.3		712	V
2/20	一	燕麥飯	香蔥豆豉雞 <small>雞肉, 芋頭/燒</small>	奶香白菜 <small>大白菜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/燉</small>	蘿蔔滷豆輪 <small>蘿蔔, 豆輪/滷</small>	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽, 玉米粒, 薑絲</small>	5.2	2.4	2	2.4		702	V
2/21	二	日式和風拌麵	鐵路豬排 <small>豬排/滷</small>	冬瓜肉茸 <small>冬瓜, 絞肉/煮</small>	田園三色炒蛋 <small>雞蛋, 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄, 時蔬</small>	5.4	2.2	2	2.5		706	V
2/22	三	香Q白飯	沙茶雞丁 <small>雞肉, 洋蔥/燒</small>	海結燒油豆腐 <small>海帶結, 油豆腐/燒</small>	鮮菇花椰菜 <small>花椰菜, 香菇/煮</small>	季節蔬菜	豆薯蛋花湯 <small>豆薯, 雞蛋</small>	6.2	2.2	2.4	2.4		767	V
2/23	四	芝麻飯	麻油松板肉 <small>豬肉, 高麗菜, 枸杞/煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔/煮</small>	季豆炒甜條 <small>四季豆, 甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳</small>	5.6	2	2	2.4	豆奶	700	V
2/24	五	香Q白飯	醬燒魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋, 蕃茄/炒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯 <small>紅豆, 紫米</small>	5.4	2.4	2	2.3		712	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

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

**本月份供應:二、六年級

**蔬食日第二週週二、第四週週四

**最後一周周二回饋3章1Q產銷履歷豆奶

營養師:王愛惠、涂毓昇 電話:03-