



大業國小

美味午餐 114.6月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證、QRcode 一掃即決
標準編號：D000718

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	糙米飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔履歷-炒	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔Q-燒	產銷履歷	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.7	2.4	2	2.5	742
3	二	香鬆飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	雞米花 雞米花S-炸	有機蔬菜	黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.7	751
4	三	胚芽米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	甜醬關東煮 蘿蔔Q油腐-煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
5	四	小米飯	薑燒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	時瓜什錦 佛手瓜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	結頭菜雞丁湯 結頭菜Q雞丁S	5.5	2.5	2	2.5	735
6	五	燕麥飯	咔啦雞 雞胸堡S-炸	香香滷蛋肉燥 雞蛋S絞肉S-滷	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐海帶芽	5.5	2.4	2	2.8	741
9	一	香Q白飯	白醬燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	時蔬扁蒲 扁蒲Q香菇Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.5	742
10	二	蔬食日 胚芽米飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	韓式拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	丸子兄弟 貢丸S魷魚丸S-炸	有機蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.4	2	2.7	751
11	三	麥片飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	鮮菇黃瓜 黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔履歷-炒	糖醋黑輪 黑輪Q-煮	季節青菜	香菇雞湯 雞丁S香菇Q蘿蔔Q	5.7	2.3	2	2.5	734
12	四	什穀米飯	蒜香南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	芹香三絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
13	五	義大利麵	香酥魚排 魚排Q-炸	豆沙包 豆沙包S-蒸	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	魷魚羹湯 魷魚羹S紅蘿蔔履歷筍T木耳Q雞蛋Q	5.8	2.4	2	2.8	762
16	一	胚芽米飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	蛋酥白菜 白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.7	2.4	2	2.5	742
17	二	燕麥飯	BBQ豬排 豬排S-滷	瓜仔肉 絞肉S碎瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-燒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.5	2.5	2	2.5	735
18	三	小米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	蒜蓉雙味 豆干素肚-滷	鮮筍肉絲 筍Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.5	2	2.8	749
19	四	炒飯	泡菜肉片 肉片S白菜Q-煮	黃金鍋貼 鍋貼S-炸	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	青木瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.7	737
20	五	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹S雞蛋Q紅蘿蔔履歷筍T木耳Q	5.7	2.5	2	2.5	749
23	一	小米飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	雞塊x2 雞塊S-炸	四寶干丁 干丁絞肉S毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.5	2.6	2	2.7	752
24	二	胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	醬燒什錦 海帶結蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	蒜炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜排骨S	5.8	2.3	2	2.5	741
25	三	糙米飯	香酥豬排 豬排S-炸	紅蔥油腐 油腐絞肉S-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	和風小魚湯 海帶芽小魚干	5.5	2.5	2	2.8	749
26	四	蔬食日 海苔飯	五香豆干x2 五香豆干-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	6	2.5	2	2.5	770
27	五	什穀米飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S洋蔥Q-煮	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳	5.5	2.4	2	2.5	728
30	一	燕麥飯	塔香鍋燒雞 雞丁S米血S-燒	家常豆腐 豆腐絞肉S-煮	柴香白菜 白菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：6/24(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

1. 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	3.5~4.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 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)
水果類	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 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)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐