



好鮮營養午餐

大業國小

114年10月午餐菜單(一、五年級)

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(茶匙)	其他類(份)	熱量(大卡)	三章1Q
10/1	三	香Q白飯	麻油松阪豬 豬肉,高麗菜,米血/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔/炒	四季豆炒干片 四季豆,豆干片/炒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜,玉米粒	5.8	2.2	2	2.4		729	V
10/2	四	芝麻飯	茄汁雞丁 雞肉,洋蔥/燒	麵腸燒杏鮑菇 麵腸,杏鮑菇,小黃瓜/燒	韭菜豆芽 豆芽,肉絲,韭菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	青木瓜魚丸湯 青木瓜,魚丸	5.6	2.2	2.2	2.4		720	V
10/3	五	三色拌飯	香酥豬排 豬排/炸	海帶雙絲 海帶絲,白干絲,紅蘿蔔/炒	白菜年糕 大白菜,年糕/煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	5.2	2.5	2.2	2.4		715	V
10/6	一	中秋節快樂!!												
10/7	蔬	海苔飯	四喜豆包 豆包,時蔬/燒	玉米蒸蛋 雞蛋,玉米粒/蒸	茄汁黑輪 黑輪,芹菜/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	5.4	2	2	2.3		682	V
10/8	三	紫米飯	油腐燒雞 雞肉,油豆腐/燒	白菜滷 大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/煮	塔香海茸 海茸,九層塔/炒	產銷履歷蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯,排骨	5.8	2.2	2	2.4		729	V
10/9	四	招牌炒麵	香烤雞腿 雞腿/烤	肉燥滷蛋 雞蛋,絞肉/滷	鮮菇高麗菜 高麗菜,香菇/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片	5.6	2.2	2.2	2.4		720	V
10/10	五	雙十節快樂!!												
10/13	一	麥片飯	五香燉肉 豬肉,芋頭/燉	鮮菇燒豆腐 豆腐,鴻喜菇,紅蘿蔔,木耳/燒	鮮炒佛手瓜 佛手瓜,肉絲/煮	產銷履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 高麗菜,番茄,肉絲	5.3	2.2	2	2.4		694	V
10/14	二	香Q白飯	醬燒魚 魚丁,洋蔥/燒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄/炒	瓜仔肉 絞肉,絞瓜,冬瓜/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	5.4	2	2	2.3		682	V
10/15	三	五穀飯	醬燒大排 豬排/燒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋,杏鮑菇/燒	蛋酥白菜滷 大白菜,雞蛋/滷	季節蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜,肉絲	5.8	2.2	2	2.4		729	V
10/16	四	招牌炒板條	香酥雞排 去骨雞排/炸	枸杞絲瓜 絲瓜,肉絲,枸杞/煮	彩繪豆包 豆包,豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔	5.6	2.2	2.2	2.4		720	V
10/17	五	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍乾/燒	小黃瓜炒貢丸片 小黃瓜,貢丸,紅蘿蔔/炒	薑絲海根 海帶根,薑絲/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 豆薯,雞肉,香菇	5.2	2.5	2.2	2.4		715	V
10/18	六	運動會~~(西點麵包)												
10/20	一	紅藜米飯	香酥魚排 魚排/炸	干片小炒 豆干片,肉絲,紅蘿蔔/炒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓	5.3	2.2	2	2.4		694	V
10/21	二	胚芽飯	蒜泥白肉 豬肉,豆芽/煮	南瓜煮 南瓜,杏鮑菇,毛豆/煮	黃瓜肉羹 大黃瓜,肉羹/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	5.4	2	2	2.3		682	V
10/22	三	香Q白飯	三杯雞 雞肉,米血,九層塔/燒	香菇干丁 豆干丁,絞肉,香菇絲/滷	木耳炒高麗菜 高麗菜,木耳/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜海帶湯 冬瓜,海帶	5.8	2.2	2	2.4		729	V
10/23	四	運動會補休!!												
10/24	五	光復節快樂!!												
10/27	一	香Q白飯	蘑菇豬柳 豬肉,洋蔥,蘑菇/燒	家常豆腐 豆腐,絞肉,木耳/燒	季節炒蒲瓜 蒲瓜,肉絲/炒	產銷履歷蔬菜	蔬菜湯 高麗菜,金針菇,香菇	5.3	2.2	2	2.4		694	V
10/28	二	炒米粉	五香滷雞腿排 腿排/滷	鮮菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔/煮	醬燒洋芋 洋芋,絞肉/燒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	5.4	2	2	2.3		682	V
10/29	三	薏仁飯	香蔥豆豉雞 雞肉,芋頭/燒	海芽滑蛋 雞蛋,海帶芽/煮	鮮菇花椰 花椰菜,香菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄	5.8	2.2	2	2.4		729	V
10/30	四	紫米飯	懷舊豬排 豬排/燒	芹香甜條 甜條,芹菜/炒	韓式雜菜粉絲 冬粉,豆芽,豆包,金針菇/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米,雞蛋	5.6	2.2	2.2	2.4		720	V
10/31	五	芝麻飯	紅燒肉 豬肉,蘿蔔/燒	玉米肉茸 玉米粒,絞肉/煮	小黃瓜炒菇菇 小黃瓜,美白菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,珍珠	5.2	2.5	2.2	2.4		715	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。

**每月第二週週二及第四週週四蔬食日

**最後一週週二提供豆奶

營養師:王愛惠

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