



好鮮營養午餐

大業國小

114年11月午餐菜單(二、六年級+行政)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	蛋類(份)	其他類(份)	熱量(大卡)	三章IQ
11/3	一	紅藜米飯	鐵板豬柳 豬肉,洋蔥/燒	爆炒干片 豆干片,芹菜,紅蘿蔔/炒	雞茸冬瓜 冬瓜,雞肉/煮	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 大白菜,番茄,雞蛋	5.3	2.4	2	2.4		709	V
11/4	二	香Q白飯	香菇燉雞 雞肉,香菇/燉	咖哩肉醬 洋芋,絞肉,三色丁/煮	脆瓜魚丸 小黃瓜,魚丸/煮	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	5.6	2	2	2.3		696	V
11/5	三	麥片飯	普羅旺斯燉肉 豬肉,洋芋,豬肉/燉	香蔥菜脯炒蛋 雞蛋,菜脯,蔥/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,肉絲,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔	5.4	2.2	2	2.4		701	V
11/6	四	炒麵	巴比Q烤腿排 腿排/烤	玉米海茸 海茸,玉米粒/煮	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕,雞蛋/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜,芋圓	5.6	2.2	2.2	2.4		720	V
11/7	五	香Q白飯	薑汁豬肉 豬肉,洋蔥/煮	紅燒麵輪 海帶,麵輪,肉片/燒	芹香豆芽 豆芽,芹菜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	立冬藥燉排骨湯 蘿蔔,排骨	5.2	2.1	2.2	2.4		685	V
11/10	一	香Q白飯	三杯雞 雞肉,豆干,九層塔/燒	鮮菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔,木耳/炒	瓜仔肉 絞肉,絞瓜,冬瓜/煮	產銷履歷蔬菜	銀芽肉絲湯 豆芽,金針菇,肉絲	5.2	2.2	2	2.3		683	V
11/11	蔬	五穀飯	起司玉米蒸蛋 雞蛋,玉米粒,起司粉/蒸	腰果酢醬 豆干丁,絞肉,毛豆,腰果/燒	鮮菇四季豆 四季豆,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,洋蔥,番茄	5.4	2	2	2.4		686	V
11/12	三	香Q白飯	古早味豬排 豬排/滷	鮮炒竹筍 竹筍,肉絲/炒	時蔬粉絲 冬粉,豆芽,紅蘿蔔,木耳/炒	季節蔬菜	胡瓜姑姑湯 大黃瓜,香菇	5.8	2.2	2	2.4		729	V
11/13	四	焗烤義大利麵	香酥雞腿 雞腿/炸	腰果豆干 豆干,腰果/燒	彩繪花椰 花椰,甜椒/炒	有機蔬菜	綠豆珍珠湯 綠豆,珍珠	5.6	2.4	2.2	2.5		740	V
11/14	五	香Q白飯	沙茶魚丁 魚丁,洋蔥/燒	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜/煮	清炒佛手瓜 佛手瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	5.2	2.4	2.2	2.4		707	V
11/17	一	芝麻飯	茄汁豬柳 豬肉,洋蔥/燒	雞茸玉米 玉米粒,雞肉/炒	金茸冬瓜 冬瓜,金針菇/煮	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	5.4	2	2	2.4		686	V
11/18	二	香Q白飯	麻油雞 雞肉,高麗菜,金針菇,枸杞/煮	蘿蔔滷 白蘿蔔,米血,紅蘿蔔/滷	田園南瓜 南瓜,杏鮑菇,毛豆/煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	5.8	2	2	2.3		710	V
11/19	三	胚芽飯	粉蒸排骨 豬肉,地瓜/蒸	玉米炒蛋 雞蛋,雞蛋,毛豆/炒	喜菇炒蒲瓜 蒲瓜,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	5.8	2.2	2	2.4		729	V
11/20	四	香鬆飯	檸香雞翅 雞翅/烤	番茄燒豆腐 豆腐,番茄/燒	雲耳炒脆薯 豆薯,木耳,肉絲/炒	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片	5.2	2.4	2.2	2.4		707	V
11/21	五	五穀飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	咖哩杏鮑菇 洋芋,杏鮑菇/煮	薑絲藻唇片 藻唇片,薑絲/炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,珍珠	6	2	2	2.4		728	V
11/24	一	芝麻飯	京醬豬柳 豬肉,豆薯/燒	彩繪豆包 豆芽,豆包,紅蘿蔔,木耳/炒	甜醬黑輪 黑輪/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,豆芽,味噌	5.4	2.1	2	2.4		694	V
11/25	二	酢醬麵	芝麻烤雞腿 雞腿/烤	時蔬滷味 高麗菜,素肚,玉米筍/滷	海苔炸雙拼 地瓜條,花枝丸,海苔粉/炸	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,肉絲,芹菜	5.4	2	2	2.5	豆奶	691	V
11/26	三	薏仁飯	懷舊豬排 豬排/燒	三杯麵腸 麵腸,九層塔/燒	芝麻四季豆 四季豆,紅蘿蔔,芝麻/炒	有機蔬菜	刈薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	5.2	2.2	2	2.4		687	V
11/27	蔬	香Q白飯	肉燥滷蛋 白煮蛋,絞肉/滷	芹香豆干 豆干片,芹菜,紅蘿蔔/炒	奶香洋芋 洋芋,杏鮑菇/煮	有機蔬菜	紅豆紫米撞奶 紅豆,紫米	5.8	2.2	2.2	2.4		734	V
11/28	五	麥片飯	蒜香豬肉 豬肉,洋蔥/燒	蘿蔔滷海結 白蘿蔔,海帶結/滷	雞絲銀芽 豆芽,雞肉,韭菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳,雞蛋	5.2	2.2	2.2	2.4		692	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

*** 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：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