



好鮮營養午餐

大業國小

114年12月午餐菜單(三、四年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	主穀類 (份)	豆魚 類 (份)	蔬菜 類 (份)	肉類 (份)	其他 類 (份)	熱量 (大卡)	三章 IQ
12/1	一	芝麻飯	紅燒肉 豬肉、白蘿蔔/燒	芹香甜條 甜不辣、芹菜/炒	白菜滷 大白菜、肉絲、紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5.8	2.2	2	2.2		720	V
12/2	二	焗烤義大利麵	香酥雞腿 雞腿/炸	芝麻包 包子/蒸	鮮菇花椰 花椰、香菇/煮	有機 蔬菜	燒仙草 仙草汁、花豆、地瓜圓	6.2	2.4	2	2.5		777	V
12/3	三	香Q白飯	茄汁豬柳 豬肉、洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	鮮菇佛手 佛手瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔/煮	產銷履歷 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍、香菇	5	2.5	2.2	2.2		692	V
12/4	四	紅藜小米飯	奶香燉雞 雞肉、洋芋/燉	鐵板銀芽 豆芽、肉絲、韭菜/炒	筍乾油豆腐 油豆腐、筍乾/燒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	5.5	2.8	2	2.2		744	V
12/5	五	香Q白飯	麻油松阪豬 豬肉、高麗菜、米血/煮	脆薯燒肉茸 豆薯、絞肉/燒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/炒	有機 蔬菜	大頭菜湯 結頭菜、肉絲	5.2	2.6	2.2	2.4		722	V
12/8	一	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	田園玉米 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/煮	芹香小炒 豆干片、芹菜、肉絲/炒	產銷履歷 蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔、香菇	5.4	2.2	2.6	2.3		712	V
12/9	蔬	招牌炒飯	香Q滷蛋 雞蛋、絞肉/滷	花枝丸*1+地瓜條 花枝丸、地瓜/炸	豆皮花椰菜 花椰菜、豆包、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	5.6	1.7	2	2.5		682	V
12/10	三	香Q白飯	咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	蜜燒豆干 黑豆干、白芝麻/燒	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、雞肉	5.4	3	2	2.4		761	V
12/11	四	地瓜飯	古早味豬排 豬排/燒	紅燒洋芋 洋芋、紅蘿蔔/燒	關東煮 白蘿蔔、黑輪、玉米/煮	有機 蔬菜	綠豆珍珠湯 綠豆、珍珠	6	2.1	2	2.2		727	V
12/12	五	五穀飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	鮮菇燒豆腐 豆腐、香菇/燒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉/湯	產銷履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5	2.7	2	2.5		715	V
12/15	一	地瓜飯	洋芋燉肉 豬肉、洋芋/燉	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	炒干絲 白干絲、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷履歷 蔬菜	菇菇蔬菜湯 高麗菜、金針菇、香菇	5.4	2.8	2	2.2		737	V
12/16	二	紅藜胚芽飯	鹹酥雞 雞肉/炸	打拋肉 絞肉、洋蔥、季豆、蕃茄/煮	脆炒小瓜 小黃瓜、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜、玉米粒	5.4	2.4	2	2.5		721	V
12/17	三	香Q白飯	和風豬肉丼 豬肉、洋蔥/燒	肉絲花椰 花椰菜、肉絲/炒	白玉海結 蘿蔔、海帶結/燒	季節 蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜、豆腐	5.8	2.2	2	2.4		729	V
12/18	四	肉燥乾麵	炭烤雞腿 雞腿/烤	蛋酥白菜 雞蛋、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/煮	海苔炸地瓜條 地瓜/炸	有機 蔬菜	香菇雞湯 結頭菜、雞肉	6	2.5	2.2	2.5		775	V
12/19	五	芝麻飯	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥/燒	敏豆炒豆包 四季豆、豆包絲、紅蘿蔔/炒	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉/蒸	有機 蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5.5	2.8	2	2.2		744	V
12/22	一	香Q白飯	麻油時蔬雞肉 雞肉、高麗菜、杏鮑菇/煮	鮮炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔/炒	香菇干丁 豆干丁、絞肉、香菇絲/滷	產銷履歷 蔬菜	日式和風湯 海帶芽、豆芽、味噌	5	2.6	2	2.2		694	V
12/23	二	香鬆飯	蒜味豬肉 豬肉、洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔/炒	白菜年糕 大白菜、年糕/煮	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5.6	2.4	2	2.4		730	V
12/24	三	海苔飯	芝麻烤腿排 腿排/烤	雞塊+薯條 雞塊*1、地瓜/炸	時蔬滷味 高麗菜、豆包、金針菇/滷	產銷履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米粒、雞蛋	5.5	2.4	2	2.5		728	V
12/25	四	行憲紀念日~												
12/26	五	五穀飯	香菇雞 雞肉、香菇/燉	梅干肉燥 梅干菜、絞肉、麵輪/燒	季豆炒玉筍 四季豆、玉米筍、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	5	2.5	2	2.4		696	V
12/29	一	香Q白飯	扣肉 豬肉、黑豆干/燒	甜醬黑輪 洋蔥、黑輪/煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜/炒	產銷履歷 蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜、肉片	5.6	2.2	2	2.4		715	V
12/30	二	肉燥乾麵	香酥魚丁 魚丁、地瓜/炸	冬瓜煮 冬瓜、金針菇、三色丁/煮	芝麻黑豆乾 黑豆乾/滷	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5.2	2.6	2	2.4	豆 奶	717	V
12/31	三	香Q白飯	豉汁燒雞 雞肉、洋蔥/燒	茶葉蛋 雞蛋/滷	彩椒花椰 花椰、甜椒/炒	季節 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5	3	2	2.2		724	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：臺灣。

**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

*** 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。

營養師:王愛惠