



好鮮營養午餐

大業國小

115年 1.2 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)	水果類(份)	其他類(份)	熱量(大卡)	三章1Q
1/1	四	元旦放假快樂!!												
1/2	五	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬/煮	西芹炒干片 西芹、豆干片/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔	5.6	2.6	2	2.4		745	V
1/5	一	香Q白飯	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥/燒	莎莎肉醬 洋芋、絞肉、番茄/煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、豆腐、味噌	5.8	2.2	2.2	2.3		730	V
1/6	蔬	蕎麥飯	古早味蒸蛋 雞蛋/蒸	海山醬蘿蔔煮 白蘿蔔、海帶、玉米/煮	香菇干丁 豆干丁、香菇、毛豆/燒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	5.2	2	2.2	2.3		673	V
1/7	三	糙米飯	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜/燒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	麻油時蔬 高麗菜、杏鮑菇、枸杞/煮	季節蔬菜	三絲蛋花湯 豆薯、金針菇、雞蛋	5.2	2.4	2	2.5		707	V
1/8	四	招牌炒飯	卡拉雞排 無骨雞排/炸	青木瓜炒鮮菇 青木瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔/炒	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	5.5	2.4	2	2.5		728	V
1/9	五	香Q白飯	醬炒肉片 豬肉、豆芽/炒	芹香甜條 甜不辣、芹菜/炒	髮菜時蔬 大白菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳、髮菜/煮	有機蔬菜	結頭排骨湯 豆薯、排骨	5.6	2.2	2.2	2.3		716	V
1/12	一	芝麻飯	三杯雞 雞肉、米血/燒	肉燥干丁 豆干丁、絞肉/滷	時蔬炒菇 小黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5.4	2.8	2	2.2		737	V
1/13	二	香Q白飯	咖哩豬 豬肉、洋芋、洋蔥/煮	香Q滷蛋 白煮蛋/滷	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/燒	有機蔬菜	大滷豆腐湯 豆腐、金針菇、雞蛋、紅蘿蔔	5.4	3	2	2.3		757	V
1/14	三	地瓜飯	醬燒魚丁 魚丁、洋蔥/燒	麻油時蔬 高麗菜、杏鮑菇、豆皮/煮	檸香雞柳條 雞柳/炸	季節蔬菜	玉米肉絲湯 玉米粒、肉絲	5.2	2.4	2	2.5		707	V
1/15	四	肉燥乾麵	蜜燒雞腿 雞腿/燒	蒲瓜炒蛋 雞蛋、蒲瓜/炒	醋溜薯絲 洋芋絲、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、珍珠	6.2	2.6	2.2	2.3		788	V
1/16	五	香Q白飯	奶油白醬豚肉 豬肉、南瓜/燒	杏鮑菇滷豆干 豆干、杏鮑菇/滷	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5.4	2.6	2	2.2		722	V
1/19	一	麥片飯	五香滷腿排 腿排/滷	番茄燒油腐 油豆腐、番茄/燒	鮮菇炒結頭 結頭菜、香菇、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇、芹菜	5.4	2.5	2	2.2		715	V
1/20	二	香Q白飯	台味家常滷肉 豬肉、白蘿蔔、海帶結/燒	田園玉米 玉米粒、雞肉、紅蘿蔔/煮	金針菇四季豆 四季豆、金針菇、木耳/炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	5.5	2.2	2	2.3		704	V
1/21	三	糙米飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/烤	洋芋燒肉茸 洋芋、絞肉/燒	玉米藻唇片 藻唇片、玉米粒/煮	產銷履歷蔬菜	雪花菇湯 高麗菜、香菇、鴻喜菇	5.8	2	2	2.3		710	V
1/22	四	黑芝麻飯	海結滷蛋 白煮蛋、海帶結/滷	什炒玉米 玉米粒、雞肉、毛豆/煮	豆皮白菜滷 大白菜、豆包、紅蘿蔔、木耳/滷	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米、珍珠	6.2	1.8	2.2	2.2		723	V
1/23	五	香鬆飯	香酥雞腿 雞腿/炸	洋蔥炒黑輪 洋蔥、黑輪/炒	銀芽肉絲 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、雞蛋	6	2.5	2.4	2.5		780	V

寒假快樂~~

2/23	一	香Q白飯	藥燉排骨 豬肉、結頭菜、枸杞/燉	醬燒豆腐 豆腐、香菇/燒	木耳白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、金針菇	5	2.5	2	2.4		696	V
2/24	二	茄汁義大利麵	腰果雞丁 雞肉、洋蔥、腰果/燒	脆筍肉片 竹筍、肉片/炒	芝麻包 包子/蒸	有機蔬菜	蔬菜濃湯 洋芋、高麗菜、玉米粒	6.2	2.1	2	2.2	豆奶	741	V
2/25	三	紅藜米飯	檸香雞翅 雞翅/烤	時蔬寬粉 冬粉、時蔬/煮	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6	2.2	2	2.2		734	V
2/26	四	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/燒	瓜仔干丁 豆干丁、絞瓜/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、紅豆、粉圓	5.4	2.5	2	2.2		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：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

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