



沅益食品
YUANYI FOOD

115年1-2月午餐菜單

大業國小

供餐：2、6年級+行政

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
1/1	四	元旦休假，本日不供餐										0
1/2	五	小米飯	鹹酥雞 炸：雞肉T、九層塔	紅絲洋蔥蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q	貢丸燒海帶 燒：海帶、油豆腐、貢丸S	有機蔬菜 白蘿蔔Q、菇Q、雞丁T						
1/5	一	白飯	蒜香燒肉片 炒：肉片S、洋蔥Q、青蔥	泰式打拋醬 燒：豆干丁、絞肉S、番茄Q、九層塔	薑絲冬瓜 煮：冬瓜Q、乾香菇	有機蔬菜 豆腐、味噌、柴魚						
1/6	二	菇菇義麵	香Q滷蛋 滷：蛋Q	沙茶素雞片 炒：素雞片、小瓜Q	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	有機蔬菜 南瓜Q、杏鮑菇Q、洋蔥Q、芹Q、奶粉						
1/7	三	糙米飯	瓜仔雞丁 燒：雞丁T、麻油瓜、菇	木須蒲瓜 燒：蒲瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	柴魚風味煮 煮：凍豆腐、菇Q、紅蘿蔔Q、柴魚	有機蔬菜 紅豆T				2		
1/8	四	白飯	黑椒豆腐魚 煮：鮭魚丁Q、豆腐、洋蔥Q、彩椒Q	薯塊炒蛋 炒：蛋Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	花椰炒肉片 炒：花椰菜Q、肉片S	有機蔬菜 榨菜絲、菇、肉絲S、紅蘿蔔Q						
1/9	五	紫米飯	梅香控肉 滷：肉丁S、筍茸、梅乾菜	蒜蓉玉米雞 炒：豆薯Q、玉米Q、雞肉T、毛豆Q	肉絲彩蔬 炒：豆芽菜Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 海帶芽、蛋Q						
1/12	一	紅藜飯	三杯雞 炒：雞丁T、九層塔	油豆腐肉燥 滷：油豆腐、絞肉S	香菇大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、菇	有機蔬菜 馬鈴薯Q、肉片S						
1/13	二	麥片飯	蒜仁醬爆雞 燒：雞丁T、洋蔥Q、筍	火腿歐姆蛋 炒：蛋Q、火腿S、玉米Q、毛豆Q	炒高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 綠豆、地瓜圓				2		
1/14	三	白飯	迷迭香腿排 滷：雞排S	泰醬燒魚輪 炒：黑輪Q、洋蔥Q	紅絲敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 米粉、芋頭Q、肉絲S、菇、紅蘿蔔Q				2		
1/15	四	燕麥飯	春川炒豬 炒：肉片S、韓式泡菜、洋蔥Q	醬香冬粉 炒：冬粉、木耳Q、白菜Q、紅蘿蔔Q	肉絲海根 燒：海帶根、肉絲S	有機蔬菜 玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、洋蔥Q、洋芋Q						
1/16	五	白飯	蜜汁炸雞 炸：淋醬：雞肉T、彩椒Q	南洋炒肉絲 炒：肉絲S、洋蔥Q、青蔥	鮮燒大頭菜 燒：大頭菜Q、紅蘿蔔Q、菇	有機蔬菜 白蘿蔔Q、菇Q、肉片S						
1/19	一	黑芝麻飯	沙茶砂鍋魚 燒：鮭魚丁Q、白菜Q、木耳Q、豆皮	蝦香煸豆干 炒：豆干片、肉絲S、青蔥、蝦米	蒜香筍片 炒：筍片、紅蘿蔔Q、菇	有機蔬菜 蛋Q、洋蔥Q、玉米Q、味噌						
1/20	二	地瓜飯	香滷雞腿 滷：雞腿S	番茄炒蛋 炒：蛋Q、番茄Q	甜不辣小炒 炒：豆芽菜Q、甜不辣Q、木耳Q、芹Q	有機蔬菜 白蘿蔔Q、菇Q、肉片S、當歸				2		
1/21	三	番茄肉醬麵	蜜汁豬排 燒：豬排S	豆沙包x1 蒸：紅豆包S	蒜炒花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 山粉圓、百香果醬				2		
1/22	四	薏仁飯	紅燒豆腸 燒：豆腸、彩椒Q	玉米莎莎 燒：番茄Q、菇Q、玉米Q、香菜	塔香海帶 滷：海帶絲、金針菇Q、九層塔	有機蔬菜 冬瓜Q、肉片S、小薏仁						
1/23	五	五穀飯	糖醋里肌 炸、燒：肉丁S、洋蔥Q、彩椒Q	香滷黑干 滷：黑豆干、芝麻	清炒薯絲 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	有機蔬菜 豆腐、韓式泡菜、菇Q						

祝 寒假愉快☺ 新年快樂🎉

2/23	一	主廚炒飯	黑胡椒肉片 炒：肉片S、洋蔥Q	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q、絞肉S	紅絲四季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 海帶結、肉片S、小魚干、薑						
2/24	二	薏仁飯	法式奶油雞 煮：雞肉T、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q、奶粉	BBQ肉片 炒：洋蔥Q、肉片S	蒜香彩瓜 炒：小瓜Q、茼蒿	有機蔬菜 金針菇Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S						
2/25	三	小米飯	鐵路豬排 滷：豬排S	米血關東煮 煮：白蘿蔔Q、米血S、油豆腐、柴魚	客家燜筍 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 冬粉、腐竹、榨菜絲、肉絲S						
2/26	四	蕎麥飯	彩椒雞丁 炒：雞肉T、洋蔥Q、彩椒Q	古早味滷蛋 滷：蛋Q	清炒甘藍 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機蔬菜 QQ、花豆、仙草汁						
2/27	五	2/27-3/1和平紀念日連假，本日不供餐										0

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶：1/20(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

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