



大業國小115.1-2月午餐菜單

供餐年級:3.4年級

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證QR碼一掃即知
產品編號: 2005713

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	熱量
1	四	~元旦放假~									
2	五	★茄汁義大利麵	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★豆沙包 豆沙包S-蒸	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.4	1.8	2.8	736
5	一	小米飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	★海山醬油腐 油腐-煮	油蔥香拌時蔬 高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 ★芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	1.8	2.6	727
6	二	蔬食日 糙米飯	★四喜豆包丁 豆包丁鰓鰒毛豆履歷紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	有機蔬菜 ★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.9	2.4	1.9	2.7	762
7	三	香Q白飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	★干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜 金針肉絲湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.7	2.4	1.7	2.7	743
8	四	胚芽米飯	花瓜燉肉 肉丁S蘿蔔Q花瓜T-燉	雞塊x2 雞塊S-炸	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷木耳-炒	有機蔬菜 ★日式豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	1.8	2.8	736
9	五	燕麥飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機蔬菜 佛手瓜湯 佛手瓜Q肉絲S	5.8	2.5	1.7	2.7	758
12	一	什穀米飯	★香酥魚排 魚排Q-炸	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	鮮繪黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.5	2.3	1.8	2.8	729
13	二	香Q白飯	韓式雞丁 雞丁S大白菜Q-煮	鮮肉鍋貼 鍋貼S-炸	銀芽三絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 ★和風海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.3	1.9	2.8	731
14	三	麥片飯	烤肉醬豬排 豬排S-滷	★沙茶豆干 豆干-煮	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷鰓鰒小捲-煮	季節青菜 玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.4	1.8	2.6	734
15	四	炒飯	★麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	★洋釀什錦 年糕甜不辣Q-煮	有機蔬菜 時瓜湯 青木瓜Q肉絲S	5.8	2.3	1.8	2.6	741
16	五	胚芽米飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	豆仁時瓜 冬瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔履歷-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-滷	有機蔬菜 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	6.8	2.5	1.7	2.7	828
19	一	香Q白飯	★紅燒魚 魚丁Q洋蔥Q-燒	★開陽扁蒲 扁蒲Q蝦米紅蘿蔔履歷-煮	★三杯滷味 油腐素肚-滷	產銷履歷 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.5	2.5	1.8	2.5	730
20	二	燕麥飯	五香雞腿 雞腿S-滷	★美式炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q火腿S紅蘿蔔履歷-炒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 ★味噌湯 豆腐海帶芽	6	2.5	1.7	2.7	772
21	三	小米飯	蒜泥肉片 肉片S豆芽菜Q-煮	★蜜燒黑干 黑豆干-燒	白菜滷 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.7	732
22	四	蔬食日 麥片飯	★豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	酥炸雙拼 貢丸S地瓜粒S-炸	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 刺瓜湯 黃瓜Q肉絲S	5.8	2.4	1.8	2.8	757
23	五	海苔飯	古早味滷肉 肉丁S豬腳丁S筍T-滷	★蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 ★浮水魚羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷魚羹Q木耳Q雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.6	740
2月菜單											
23	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	★炸醬干丁 干丁毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔履歷-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.8	2.4	1.7	2.5	741
24	二	香鬆飯	卡滋豬排 豬排-炸	★魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q-炒	蒜蓉菜頭粿 蘿蔔糕-煮	有機蔬菜 ★荷香羹湯 筍T雞蛋Q肉羹S紅蘿蔔履歷木耳Q	5.8	2.3	1.8	2.7	745
25	三	麥片飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	日式關東煮 蘿蔔Q香菇Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	季節青菜 味噌時蔬湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	1.8	2.6	727
26	四	小米飯	海帶滷肉 肉丁S豬腳丁S海帶結-滷	麥香雞 雞胸堡S-炸	★芹香彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 時瓜雞湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.8	736
27	五	~和平紀念日補假~									

*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日:1/20(二)。

(S):CAS 台灣優良農產品標章 (Q):溯源農糧產品 (T):產地-台灣

※過敏源資訊:本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」,菜名以★標示含有過敏原,對其過敏體質者請詳閱菜單。

1. 學校午餐每日食物內容目標值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	3.5~4.5 份/餐	4.5~5.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 3 份	每週供應 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 1 份/週	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 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)
水果類	1 份/餐	1 份/餐
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐

2. 學校午餐每日食物內容階段值

食物種類	國小 1~3 年級	國小 4~6 年級
全穀雜糧類	4.5~5.5 份/餐	5~6.5 份/餐
	未精製 1/3 以上 (如：糙米、全大麥片、全燕麥片、糙薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、馬鈴薯、南瓜、山藥等)	
	全穀雜糧類替代品(甜不辣、米血糕等)，不得超過 2 份/週	
乳品類	每週供應 1 份	每週供應 1 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆、黑豆或其製品 (如豆腐、豆干、干絲、豆皮)	
	魚類及各式海鮮供應至少 2 份/月	
	魚、肉類半成品(如各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等)，不得超過 1 份/週。	
蔬菜類	1.5 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)
水果類	每週供應 2 份(1 份/餐)	每週供應 2 份(1 份/餐)
油脂與堅果種子類	2.5 份/餐	2.5 份/餐