



# 好鮮營養午餐

大業國小

115年3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                  | 主穀類<br>(份) | 豆魚蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油類(茶匙)<br>(份) | 其他類<br>(份) | 熱量(大卡) | 三章<br>1Q |
|------|----|-------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------|---------------------|------------|--------------|------------|---------------|------------|--------|----------|
| 3/2  | 一  | 黃金小米飯       | 海苔鹹酥雞<br>雞肉/炸         | 咖哩粉絲煲<br>冬粉,絞肉,金針菇/煮   | 蘿蔔滷<br>白蘿蔔,油豆腐,紅蘿蔔/滷    | 產銷履歷蔬菜 | 羅宋湯<br>高麗菜,肉絲,番茄,洋蔥 | 5.8        | 2.2          | 2.2        | 2.3           |            | 730    | V        |
| 3/3  | 二  | 炒米粉         | 五香滷雞腿<br>雞腿/滷         | 港式蘿蔔糕<br>蘿蔔糕/煮         | 玉筍花椰<br>花椰菜,玉米筍,紅蘿蔔/煮   | 有機蔬菜   | 元宵湯圓<br>紅豆,湯圓       | 5.2        | 2            | 2.2        | 2.3           |            | 673    | V        |
| 3/4  | 三  | 香Q白飯        | 古早味豬排<br>豬排/滷         | 番茄炒蛋<br>雞蛋,番茄/炒        | 塔香海茸<br>海茸,九層塔/煮        | 季節蔬菜   | 青木瓜排骨湯<br>青木瓜,排骨    | 5.2        | 2.4          | 2          | 2.5           |            | 707    | V        |
| 3/5  | 四  | 糙米飯         | 蒜香甜醬魚<br>魚丁,洋蔥/燒      | 鮮炒蒲瓜<br>蒲瓜,紅蘿蔔/炒       | 蒸蛋<br>雞蛋/蒸              | 有機蔬菜   | 金針菇紫菜湯<br>紫菜,金針菇    | 5.5        | 2.4          | 2          | 2.5           |            | 728    | V        |
| 3/6  | 五  | 紅藜胚芽飯       | 醬燒雞<br>雞肉,洋蔥/燒        | 玉米肉茸<br>玉米粒,絞肉/煮       | 芝麻四季豆<br>四季豆,紅蘿蔔,白芝麻/炒  | 有機蔬菜   | 結頭菜肉絲湯<br>結頭菜,肉絲    | 5.6        | 2.2          | 2.2        | 2.3           |            | 716    | V        |
| 3/9  | 一  | 麥片飯         | 糖醋雞丁<br>雞肉,洋蔥/燒       | 鐵板豆腐<br>豆腐,絞肉,蔥/燒      | 木耳炒高麗菜<br>高麗菜,木耳/炒      | 產銷履歷蔬菜 | 肉骨茶湯<br>白蘿蔔,排骨      | 5.4        | 2.8          | 2          | 2.2           |            | 737    | V        |
| 3/10 | 蔬  | 香Q白飯        | 四喜豆包<br>豆包,時蔬/燒       | 三色炒蛋<br>雞蛋,洋芋,紅蘿蔔,毛豆/炒 | 塔香藻唇片<br>藻唇片,玉米粒/煮      | 有機蔬菜   | 綠豆珍珠湯<br>綠豆,珍珠      | 5.4        | 3            | 2          | 2.3           |            | 757    | V        |
| 3/11 | 三  | 五穀飯         | 三杯雞<br>雞肉,米血/燒        | 冬瓜煮<br>冬瓜,金針菇,魚丸/煮     | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋,紅蘿蔔/炒       | 季節蔬菜   | 竹筍肉絲湯<br>竹筍,肉絲      | 5.2        | 2.4          | 2          | 2.5           |            | 707    | V        |
| 3/12 | 四  | 蘑菇肉醬麵       | 日式豬排<br>豬排/炸          | 醬炒干片<br>豆干片,西芹/炒       | 鮮炒結頭菜<br>結頭菜,肉片/炒       | 有機蔬菜   | 南瓜濃湯<br>南瓜,杏鮑菇,雞蛋   | 6.2        | 2.6          | 2.2        | 2.3           |            | 788    | V        |
| 3/13 | 五  | 香Q白飯        | 瓜仔雞<br>雞肉,脆瓜/煮        | 菇菇炒高麗菜<br>高麗菜,秀珍菇,木耳/炒 | 咖哩百頁<br>百頁豆腐,毛豆,肉片/煮    | 有機蔬菜   | 甜玉米肉絲湯<br>玉米粒,肉絲    | 5.4        | 2.6          | 2          | 2.2           |            | 722    | V        |
| 3/16 | 一  | 紅藜米飯        | 滷肉<br>豬肉,黑豆干/燒        | 螞蟻上樹<br>冬粉,絞肉,時蔬/煮     | 鮮菇佛手瓜<br>佛手瓜,鴻喜菇/炒      | 產銷履歷蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海帶芽,玉米粒,薑絲 | 5.4        | 2.5          | 2          | 2.2           |            | 715    | V        |
| 3/17 | 二  | 肉燥乾麵        | 檸香雞翅<br>雞翅/烤          | 甘梅地瓜條<br>地瓜條/炸         | 貢丸四季豆<br>四季豆,貢丸片/炒      | 有機蔬菜   | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔,香菇,芹菜  | 5.5        | 2.2          | 2          | 2.3           |            | 704    | V        |
| 3/18 | 三  | 香Q白飯        | 筍乾扣肉<br>豬肉,筍乾/燒       | 針菇蒲瓜<br>蒲瓜,金針菇,紅蘿蔔/炒   | 海帶雙絲<br>海帶絲,白干絲,芹菜/炒    | 產銷履歷蔬菜 | 青菜豆腐湯<br>大白菜,豆腐     | 5.8        | 2            | 2          | 2.3           |            | 710    | V        |
| 3/19 | 四  | 地瓜飯         | 蒲燒鯛魚<br>鯛魚片/烤         | 香菇肉燥<br>絞肉,碎干丁,香菇絲/滷   | 西芹炒時蔬<br>西芹,筍片,木耳/炒     | 有機蔬菜   | 玉米濃湯<br>玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔  | 6.2        | 1.8          | 2.2        | 2.2           |            | 723    | V        |
| 3/20 | 五  | 香Q白飯        | 味噌燒雞<br>雞肉,白蘿蔔,味噌/燒   | 蒜香花椰<br>花椰,肉絲,紅蘿蔔,木耳/煮 | 玉米炒蛋<br>雞蛋,玉米粒/炒        | 有機蔬菜   | 刺瓜湯<br>大黃瓜,肉絲       | 6          | 2.5          | 2.4        | 2.5           |            | 780    | V        |
| 3/23 | 一  | 黃金小米飯       | 奶香燉肉<br>豬肉,洋芋,玉米粒/燉   | 高麗菜滷<br>高麗菜,杏鮑菇,豆包/滷   | 番茄打拋肉<br>豬肉,番茄,四季豆,洋蔥/煮 | 產銷履歷蔬菜 | 鮮菇冬瓜湯<br>冬瓜,香菇      | 5          | 2.5          | 2          | 2.4           |            | 696    | V        |
| 3/24 | 二  | 義大利麵        | 香酥雞腿<br>雞腿/炸          | 滷味豆干<br>豆干,素肚,金針菇/滷    | 鐵板銀芽<br>豆芽,肉絲/炒         | 有機蔬菜   | 味噌豆腐湯<br>豆腐,味噌      | 6.2        | 2.1          | 2          | 2.2           |            | 741    | V        |
| 3/25 | 三  | 香Q白飯        | 糖醋魚丁<br>魚丁,洋蔥/燒       | 關東煮<br>白蘿蔔,玉米條/煮       | 海芽滑蛋<br>雞蛋,海帶芽,白芝麻/煮    | 季節蔬菜   | 結頭肉片湯<br>結頭菜,肉片     | 6          | 2.2          | 2          | 2.2           |            | 734    | V        |
| 3/26 | 蔬  | 燕麥飯         | 肉燥滷蛋<br>白煮蛋,絞肉/滷      | 鮮炒小黃瓜<br>小黃瓜,肉絲,紅蘿蔔/炒  | 醬燒豆腸<br>豆腸,杏鮑菇/燒        | 有機蔬菜   | 地瓜包心粉圓<br>地瓜,包心粉圓   | 5.4        | 2.5          | 2          | 2.2           |            | 715    | V        |
| 3/27 | 五  | 紫米飯         | 香蔥豆豉雞<br>雞肉,芋頭,豆豉/燒   | 塔香寬粉<br>寬粉,絞肉/煮        | 脆炒竹筍<br>竹筍,肉絲,木耳/炒      | 有機蔬菜   | 菇菇蔬菜湯<br>高麗菜,金針菇,香菇 | 6          | 2.5          | 2.4        | 2.5           |            | 780    | V        |
| 3/28 | 六  | 親職教育日(西點麵包) |                       |                        |                         |        |                     |            |              |            |               |            |        |          |
| 3/30 | 一  | 黑芝麻飯        | 脆皮雞翅<br>雞翅/炸          | 醬燒豆腐<br>豆腐,絞肉/燒        | 蒜香高麗菜<br>高麗菜,紅蘿蔔/炒      | 產銷履歷蔬菜 | 客家米粉湯<br>粗米粉,絞肉,香菇絲 | 5          | 2.5          | 2          | 2.4           |            | 696    | V        |
| 3/31 | 二  | 香Q白飯        | 杏鮑菇燒雞<br>雞肉,杏鮑菇,九層塔/燒 | 田園玉米<br>洋芋,玉米粒,絞肉/煮    | 薑絲海根<br>海帶根,薑絲/炒        | 有機蔬菜   | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜,排骨      | 6.2        | 2.1          | 2          | 2.2           | 豆奶         | 741    | 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         |