



美味午餐

大業國小115.4月午餐菜單

供餐年級:2.6年級+行政

* 皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼食安標章註冊商標，QRcode一掃即識
供餐日期：1100715

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	三	糙米飯	回鍋肉片 肉片S高麗菜Q-炒	★洋釀雙拼 甜不辣Q年糕-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6	2.3	2	2.8	769
2	四	~親職日補假~										
3	五	~兒童節、清明節連假~										
6	一	~兒童節、清明節連假~										
7	二	蔬食日 海苔飯	★四喜豆包 豆包筍筍木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	雞米花 雞米花S-炸	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜	★味噌湯 豆腐	5.8	2.4	2	2.8	762
8	三	糙米飯	醬滷雞腿 雞腿S-滷	★滷香世家 豆干肉片S酸菜T-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.6	747
9	四	胚芽飯	呷滋豬排 豬排S-炸	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷筍筍小卷鮮菇Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-炒	有機蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6	2.4	2	2.7	772
10	五	燕麥飯	★砂鍋魚丁 魚丁Q大白菜Q-燒	★香香滷蛋 雞蛋Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.6	2.5	2	2.7	751
13	一	小米飯	蒜香南瓜雞 雞丁S南瓜Q-煮	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.8	748
14	二	滷肉飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	★金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	美式雞柳條x2 雞柳條S-炸	有機蔬菜	銀耳甜湯 白木耳	5.7	2.5	2	2.7	758
15	三	香Q白飯	可樂雞翅 雞翅S-煮	★鐵板油腐 油腐絞肉S三色豆S-煮	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜	★和風海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.4	2	2.6	732
16	四	糙米飯	蔥爆肉片 肉片S洋蔥Q-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	薑味時瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.5	728
17	五	胚芽飯	★香酥魚排 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	★蛋香時蔬 雞蛋Q高麗菜Q-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.8	2.5	2	2.8	770
20	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★醬煮什錦 黑豆干素肚-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷排骨S	5.8	2.4	2	2.5	749
21	二	燕麥飯	家鄉燉肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	★茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q番茄Q-炒	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	有機蔬菜	★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6	2.5	2	2.6	775
22	三	小米飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★蒜蓉雙味 素雞肉片S-煮	炒三絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.5	2	2.6	740
23	四	蔬食日 糙米飯	★泡菜凍豆腐 凍豆腐大白菜Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針T木耳Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.8	763
24	五	★義大利麵	五香雞腿 雞腿S-滷	鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔履歷-煮	★芝麻包 芝麻包S-蒸	有機蔬菜	★芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.5	735
27	一	香鬆飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷通心粉-煮	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.9	2.5	2	2.5	763
28	二	胚芽飯	三杯雞 雞丁S米血S-煮	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	★開陽扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷蝦米木耳Q-炒	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.8	2.4	2	2.6	753
29	三	糙米飯	BBQ豬排 豬排S-滷	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	★味噌豆腐湯 豆腐	5.8	2.5	2	2.6	761
30	四	香Q白飯	蒜香雞腿 雞腿S-滷	★關東煮 蘿蔔Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-煮	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜履歷Q圓	5.6	2.5	2	2.5	742

*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：4/28(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