



好鮮營養午餐

大業國小

115年4月午餐菜單(三、四年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	主穀類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶肉類 (份)	其他類 (份)	熱量(大卡)	三章 IQ
4/1	三	香Q白飯	咖哩豬肉 豬肉、洋芋/煮	蛋香蒲瓜 蒲瓜、雞蛋/炒	麵腸杏鮑菇 麵腸、杏鮑菇、小黃瓜/燒	產銷蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉片	5.2	2.4	2	2.5		707	V
4/2	四	親職日補休												
4/3	五	清明連假~(兒童節快樂!!)												
4/6	一													
4/7	蔬	黃金小米飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋、香菇/蒸	四喜豆包 豆包、時蔬/炒	芝麻四季豆 四季豆、白芝麻/炒	有機蔬菜	綠豆仁牛奶 綠豆仁、西谷米	5.4	3	2	2.3		757	V
4/8	三	芝麻飯	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥/燒	薑絲海根 海帶根、肉絲/炒	時蔬寬粉 寬粉、大白菜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、玉米粒、杏鮑菇	5.8	2.4	2	2.5		749	V
4/9	四	蘑菇烏龍麵	蜜燒雞腿 雞腿/燒	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、黑輪/煮	甘梅薯條 地瓜條/炸	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6.2	2.6	2.2	2.3		788	V
4/10	五	香Q白飯	三杯魚丁 魚丁、洋蔥/燒	家常豆腐 豆腐、絞肉/燒	鮮菇高麗菜 高麗菜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	5	2.6	2	2.2		694	V
4/13	一	紅藜米飯	蔥燒豬柳 豬肉、洋蔥/燒	白菜滷 大白菜、香菇、木耳/滷	芹香干絲 白干絲、芹菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米粒、雞蛋	5.4	2.5	2	2.2		715	V
4/14	二	招牌炒麵	鹹酥雞 雞肉/炸	綜合滷味 海帶結、豆干、杏鮑菇/滷	蒜香花椰 花椰、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	綠豆芋圓 綠豆、芋圓	5.5	2.2	2	2.3		704	V
4/15	三	蕎麥飯	梅干扣肉 豬肉、麵輪、朴菜/燒	雞茸玉米 玉米粒、雞肉/煮	珍菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5.8	2	2	2.3		710	V
4/16	四	香Q白飯	檸香雞翅 雞翅/烤	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇/燒	小瓜炒肉絲 小黃瓜、肉絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	瓜仔雞湯 雞肉、脆瓜、冬瓜	5.8	2	2	2.2		705	V
4/17	五	糙米飯	蒙古炒肉 豬肉、豆芽/炒	奶香南瓜 南瓜、鴻喜菇、毛豆/煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/炒	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍、酸菜	5.8	2.5	2.4	2.5		766	V
4/20	一	芝麻飯	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥/燒	鮮菇燒豆腐 豆腐、香菇/燒	紅仁炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇、芹菜	5.6	2.5	2	2.2		729	V
4/21	二	茄汁義大利麵	香滷雞腿 雞腿/滷	醬燒蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	鮮炒花椰 花椰、玉米筍/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6	2.2	2	2.3		739	V
4/22	三	紫米飯	蒜泥白肉 豬肉、豆芽/煮	彩繪肉茸 玉米、絞肉、毛豆、紅蘿蔔/煮	鮮炒佛手瓜 佛手瓜、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	結頭肉片湯 結頭菜、肉片	5.6	2	2	2.3		696	V
4/23	蔬	香Q白飯	糖醋虎皮蛋 白煮蛋/燒	時蔬粉絲 冬粉、絞肉、時蔬/煮	西芹炒黑輪 西芹、黑輪/炒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、珍珠、奶粉	6.2	1.5	2.2	2.2		701	V
4/24	五	黃金小米飯	海鮮排 海鮮排/炸	京醬肉絲 豆薯、肉絲/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳/煮	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 高麗菜、金針菇、鴻喜菇	5	2.5	2.4	2.8		724	V
4/27	一	芝麻飯	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥/燒	蒜香炒玉米 玉米粒、絞肉/煮	針菇四季豆 四季豆、金針菇/炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、肉絲	5.6	2.4	2	2.4		730	V
4/28	二	香鬆飯	懷舊豬排 豬排/燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	鐵板銀芽肉絲 豆芽、肉絲/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、肉絲、芹菜	5.6	2.2	2	2.2	豆奶	706	V
4/29	三	香Q白飯	蘑菇豬柳 豬肉、洋蔥、蘑菇/燒	台式炒蛋 雞蛋、碎菜脯/炒	海帶干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/炒	季節蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	5	2.6	2	2.2		694	V
4/30	四	糙米飯	塔香雞肉 雞肉、米血/燒	香菇麵筋 麵筋泡、香菇/煮	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、珍珠、西谷米	5.7	2.5	2	2.2		736	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