



好鮮營養午餐

大業國小 112年 1-2月 午餐菜單 (二、六年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三章1Q
1/3	二	香Q白飯	日式燒豬肉 豬肉片、洋蔥、柴魚片、芝麻/燒	彩繪冬瓜 冬瓜、金針菇、玉米粒、紅蘿蔔/煮	洋蔥炒甜條 洋蔥、甜不辣/炒	有機蔬菜	豆薯海結湯 豆薯、海帶結、肉絲	5.8	2.2	2	2.4		729	V
1/5	四	肉燥乾麵	蜜燒腿排 腿排/燒	洋芋燒杏鮑菇 洋芋、杏鮑菇、毛豆、紅蘿蔔/燒	木須花椰 花椰菜、肉絲、木耳/炒	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆、珍珠、奶粉	6	2.2	2.4	2.5		758	V
1/6	五	五穀飯	筍香扣肉 豬肉、筍乾/燒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒	敏豆炒玉筍 四季豆、玉米筍、木耳/炒	有機蔬菜	金針菇蛋花湯 金針菇、木耳、肉絲、雞蛋	5.4	2.4	2	2.3		712	V
1/7	六	香Q白飯	五香滷雞翅 雞翅/滷	蕃茄義式肉醬 絞肉、豆薯、洋蔥、蕃茄/煮	一番關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐/煮	有機蔬菜	肉羹麵線 麵線、肉羹、筍絲、紅蘿蔔、木耳	5.8	2.4	2	2.4		744	V
1/9	一	香Q白飯	和風豬肉丼 豬肉、洋蔥/煮	海帶根炒豆干片 海帶根、豆干片/炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、高麗菜/煮	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜、玉米	5.6	2.4	2	2.4		730	V
1/10	二	招牌油飯 蔬食日	滷味素雞 素雞、酸菜/滷	鮮菇蒸蛋 雞蛋、生香菇/蒸	芹香炒黑輪 黑輪、芹菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5.8	2.4	2	2.5		749	V
1/12	四	小米飯	檸香雞翅 雞翅/烤	香菇肉燥 絞肉、豆乾丁、香菇/滷	紅仁蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片、酸菜	5.4	2.2	2	2.4		701	V
1/13	五	紅藜胚芽飯	蜜燒豬肉 豬肉、地瓜/燒	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	脆薯炒肉絲 豆薯、肉絲/炒	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、絞肉、香菇	5.6	2.4	2	2.3		726	V
1/16	一	香Q白飯	義式燉雞 雞肉、蕃茄、洋蔥/燒	綜合滷味 蘿蔔、海帶、玉米塊、杏鮑菇/滷	芋頭白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔、木耳/煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5.8	2	2	2.4		714	V
1/17	二	炸醬麵	海苔炸魚球 魚丁/炸	麻油時蔬 高麗菜、素脆花、米血/煮	薑絲海根 海帶根、薑絲/煮	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	5.4	2.2	2	2.5		706	V
1/19	四	麥片飯	蔥燒豬排 豬排/燒	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	三杯油豆腐 油豆腐、絞肉、九層塔/燒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、花豆、粉圓	5.2	2.5	2.4	2.5		724	V
新年快樂!! 放寒假囉~														
2/13	一	芝麻飯	紅燒肉 豬肉、蘿蔔/燒	雞茸玉米粒 玉米粒、雞肉、紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸、九層塔/燒	產銷履歷蔬菜	蕃茄針菇蛋花湯 蕃茄、金針菇、雞蛋	5.2	2.4	2	2.4		702	V
2/14	二	滷肉飯	唐揚炸雞 雞肉/炸	西芹炒黑輪 西芹、黑輪/炒	紅仁高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.4	2.2	2	2.5		706	V
2/16	四	胚芽飯 蔬食日	咖哩百頁杏鮑菇 百頁豆腐、杏鮑菇/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.6	2	2	2.4		700	V
2/17	五	香Q白飯	蜜燒雞 雞肉、地瓜/燒	梅干麵輪 梅乾菜、絞肉、麵輪/燒	翠綠菇菇 西芹、秀珍菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5.4	2.4	2	2.3		712	V
2/18	六	紅藜米飯	醬燒大排 豬排/燒	日式燉菜 結頭菜、豆皮、杏鮑菇、紅蘿蔔/燉	沙茶粉絲 冬粉、絞肉、時蔬/煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	5.4	2.4	2	2.3		712	V
2/20	一	燕麥飯	香蔥豆豉雞 雞肉、芋頭/燒	奶香白菜 大白菜、鴻喜菇、紅蘿蔔/燉	蘿蔔滷豆輪 蘿蔔、豆輪/滷	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、玉米粒、薑絲	5.2	2.4	2	2.4		702	V
2/21	二	五穀飯	鐵路豬排 豬排/滷	冬瓜肉茸 冬瓜、絞肉/煮	田園三色炒蛋 雞蛋、玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、時蔬	5.4	2.2	2	2.5		706	V
2/23	四	芝麻飯	麻油松板肉 豬肉、高麗菜、枸杞/煮	咖哩洋芋 洋芋、絞肉、洋蔥、紅蘿蔔/煮	季豆炒甜條 四季豆、甜不辣/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳	5.6	2	2	2.4	豆奶	700	V
2/24	五	香Q白飯	醬燒魚丁 魚丁、洋蔥/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄/炒	銀芽肉絲 豆芽、肉絲、韭菜、紅蘿蔔、木耳/炒	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米	5.4	2.4	2	2.3		712	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：台灣。

**本月份供應:二、六年級

**蔬食日第二周週二、第四周週四

**最後一周周二回饋3章1Q產銷履歷豆奶

營養師:王愛惠、涂毓晏 電話:03-3701155#16