



# 好鮮

## 營養午餐

### 大業國小

113年4月午餐菜單(一、五年級+行政)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全數 雞類 (份)	豆腐 管肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	三餐 1Q	
4/1	一	麥片飯	茄汁豬柳 豬肉,洋蔥/燒	蒜香四季豆 四季豆,紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,時蔬/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	5.4	2	2	2.4		686	✓	
4/2	二	五穀飯	義式時蔬魚丁 魚丁,蕃茄,洋蔥/燒	蘿蔔燒油豆腐 蘿蔔,油豆腐/燒	黃金玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片	5.8	2	2	2		696	✓	
4/3	三	親職日補休													
4/8	一	芝麻飯	黃燜雞 雞肉,洋芋,香菇/燜	鮮炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,木耳/炒	毛豆干丁 豆干丁,毛豆,絞肉/燻	產銷 履歷 蔬菜	薑絲海芽針菇 海帶芽,金針菇	5.6	2	2	2.4		700	✓	
4/9	二	香鬆飯	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	熱炒黑輪 黑輪,杏鮑菇,芹菜,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,粉圓	5	2.1	2	2.2		657	✓	
4/10	三	蕎麥飯	藥燉排骨 豬肉,山藥,枸杞/燉	木須高麗菜 高麗菜,木耳/炒	雪菜炒麵腸 雪裡紅,麵腸/炒	季節 蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	5.2	2	2.4	2.4		682	✓	
4/11	四	香Q白飯	塔香雞肉 雞肉,米血,九層塔/燒	豆腐肉茸 豆腐,絞肉/燒	鴻喜菇炒小黃瓜 小黃瓜,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 豆薯,雞肉,香菇	5.4	2.1	2	2.2		685	✓	
4/12	五	紅藜胚芽飯	蒜香豬排 里肌肉排/燒	冬瓜煮 冬瓜,絞肉/煮	脆炒竹筍 竹筍,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蔬菜湯 大白菜,蕃茄,香菇	5.3	2	2.2	2.3		680	✓	
4/15	一	黃金小米飯	瓜仔雞 雞肉,脆瓜/煮	洋芋燒 洋芋,杏鮑菇,絞肉/燒	西芹素雞片 西芹,素雞/炒	產銷 履歷 蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜,玉米粒	5.4	2	2	2.4		686	✓	
4/16	二	五穀飯	蒜泥白肉 豬肉,豆芽,韭菜/煮	雜菜粉絲 冬粉,豆芽,豆皮,紅蘿蔔,木耳/煮	台式滷味 蘿蔔,玉米,香菇/燻	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐,高麗菜	5.8	2	2	2		696	✓	
4/17	三	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥/燒	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮	腰果豆干 豆干,腰果/燒	季節 蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜,排骨	5.2	2.2	2	2.2		678	✓	
4/18	四	肉燥乾麵	懷舊豬排 豬排/燻	鮮炒四季豆 四季豆,肉絲,紅蘿蔔/炒	海結杏鮑菇 海帶結,杏鮑菇,紅蘿蔔/燻	有機 蔬菜	紅豆粉圓湯 紅豆,粉圓	5.2	2.2	2.4	2.2		688	✓	
4/19	五	芝麻飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	脆炒甜條 甜條,芹菜,紅蘿蔔/炒	瓜仔肉 冬瓜末,絞肉,絞瓜/煮	有機 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉,絞肉,香菇,芹菜	5.2	2.2	2.4	2.2		688	✓	
4/22	一	香Q白飯	紅燒肉 豬肉,結頭菜/燒	鐵板銀芽 豆芽,肉絲,韭菜/炒	家常豆腐 豆腐,紅蘿蔔,木耳/煮	產銷 履歷 蔬菜	白菜菇湯 大白菜,金針菇,香菇	5	2.2	2.4	2.2		674	✓	
4/23	二	招牌炒飯	五香滷腿排 腿排/燻	腐皮高麗菜 高麗菜,豆包,紅蘿蔔/炒	甘梅地瓜條 地瓜/炸	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜,肉絲	5.2	2.1	2	2.2		671	✓	
4/24	三	蕎麥飯	蔥爆豬柳 豬肉,洋蔥/燒	蘿蔔煮 蘿蔔,杏鮑菇,紅蘿蔔/煮	黃瓜炒貢丸片 小黃瓜,貢丸片/炒	季節 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	5	2	2.2	2.2		654	✓	
4/25	四	海苔飯	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇,麵腸/燒	玉米蒸蛋 雞蛋,玉米粒/蒸	蒲瓜炒肉絲 蒲瓜,肉絲/炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.4	2	2.2	2.2		682	✓	
4/26	五	香Q白飯	橙汁排骨 豬肉,洋蔥/燒	香菇肉燥干丁 豆干丁,絞肉,香菇/燻	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜,肉片	5.6	2.2	2	2.2		706	✓	
4/29	一	香Q白飯	麻油香菇雞 雞肉,杏鮑菇/煮	三杯油豆腐 油豆腐,絞肉,九層塔/燒	白菜滷 大白菜,肉羹,紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	風味海帶湯 海帶,白蘿蔔	5.4	2	2	2.2		677	✓	
4/30	二	地瓜飯	醬燒豬柳 豬肉,洋蔥/燒	珍珠肉燥 玉米粒,絞肉/煮	針菇四季豆 四季豆,金針菇,紅蘿蔔,木耳/煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	5.5	2	2	2.3	豆 奶	689	✓	

\*\*\*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：一、五年級

\*\*蔬食日第二週週二、第四週週四

\*\*最後一周周二回饋3章1Q產銷履歷豆奶

營養師:王愛惠、涂毓昇

電話:03-3701155#16

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