



好鮮

營養午餐

大業國小

113年5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
5/1	三	香Q白飯	照燒雞 雞肉,洋蔥/燒	木須高麗菜 高麗菜,木耳/煮	芹香小炒 豆干片,肉絲,芹菜,紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜,肉絲	5.4	2	2	2.4		686	✓
5/2	四	滷肉飯	咕咾肉 豬肉,時蔬/燒	塔香海茸 海茸,九層塔/煮	鮮炒竹筍 竹筍,肉絲/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	5.8	2	2	2		696	✓
5/3	五	胚芽飯	蠔油燒雞 雞肉,蘿蔔/燒	茄汁肉燥 洋芋丁,絞肉,洋蔥,蕃茄/煮	脆炒花椰 花椰,豆皮,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋	5.3	2	2.2	2.3		680	✓
5/6	一	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉,豆芽/煮	彩繪冬瓜 冬瓜,玉米,絞肉/煮	季豆炒干丁 豆干丁,四季豆/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	5.6	2	2	2.4		700	✓
5/7	蔬	蕎麥飯	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	蘿蔔滷海結 蘿蔔,海帶結,麵腸/滷	茄汁年糕 大白菜,年糕,甜不辣/煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓	5	2.1	2	2.2		657	✓
5/8	三	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍乾/燒	白菜滷 大白菜,香菇,紅蘿蔔,木耳/滷	田園時蔬 洋芋,絞肉,玉米,毛豆/煮	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯,排骨	5.2	2	2.4	2.4		682	✓
5/9	四	蘑菇肉醬麵	香酥雞腿 雞腿/炸	金茸蒲瓜 蒲瓜,金針菇,木耳/煮	蒜香花椰 花椰,紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥,肉絲	5.4	2.1	2	2.2		685	✓
5/10	五	紫米飯	三杯魚丁 魚丁,洋蔥/燒	滷味燙 高麗菜,百頁,杏鮑菇/滷	銀芽炒豆干片 豆芽,豆干片/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,肉片	5.3	2	2.2	2.3		680	✓
5/13	一	麥片飯	洋芋燒雞 雞肉,洋芋/燒	時瓜鴻喜菇 佛手瓜,鴻喜菇,紅蘿蔔/煮	哨子豆腐 豆腐,絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	味噌海茸湯 海帶芽,金針菇,味噌	5.4	2	2	2.4		686	✓
5/14	二	香鬆飯	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/炒	豆皮炒四季豆 四季豆,豆皮/炒	有機蔬菜	綠豆包心粉圓 綠豆,包心粉圓	5.8	2	2	2		696	✓
5/15	三	紅藜米飯	蔥爆雞丁 雞肉,洋蔥/燒	海帶雙色 海帶絲,豆芽,肉絲/炒	瓜仔肉 豆干丁,絞肉,絞瓜/煮	季節蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉片	5.2	2.2	2	2.2		678	✓
5/16	四	香Q白飯	茄汁豬柳 豬肉,洋蔥/燒	台式炒蛋 雞蛋,碎菜脯/炒	鮮菇小黃瓜 小黃瓜,香菇,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	5.2	2.2	2.4	2.2		688	✓
5/17	五	芝麻飯	蔥燒豬排 豬排/燒	洋芋燒肉茸 洋芋,絞肉/燒	肉絲白菜 大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米粒,雞蛋	5.2	2.2	2.4	2.2		688	✓
5/20	一	香Q白飯	蜜燒豬肉 豬肉,地瓜/燒	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,肉絲/炒	香菇肉燥 豆干丁,絞肉,香菇絲/滷	產銷履歷蔬菜	三絲湯 金針菇,筍絲,肉絲	5	2.2	2.4	2.2		674	✓
5/21	二	金瓜炒米粉	香酥豬排 豬排/炸	時蔬滷味 高麗菜,杏鮑菇,玉米筍/滷	雲耳炒花椰 花椰,木耳/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋	5.2	2.1	2	2.2		671	✓
5/22	三	糙米飯	蠔油肉片 豬肉,洋蔥/燒	關東煮 蘿蔔,貢丸/煮	芹香干絲 白干絲,芹菜/炒	季節蔬菜	黃瓜湯 黃瓜,肉片	5	2	2.2	2.2		654	✓
5/23	蔬	海苔飯	香蔥菜脯炒蛋 雞蛋,碎菜脯,蔥/炒	蕃茄燒豆腐 豆腐,蕃茄/燒	鮮炒扁蒲 扁蒲,肉絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜,芋頭,西谷米,粉圓	5.4	2	2.2	2.2		682	✓
5/24	五	香Q白飯	紅燒雞 雞肉,蘿蔔/燒	田園南瓜 南瓜,絞肉,毛豆/煮	時蔬滷味 高麗菜,玉米筍,木耳/滷	有機蔬菜	鮮菇佛手瓜湯 佛手瓜,香菇	5.6	2.2	2	2.2		706	✓
5/27	一	芝麻飯	鐵板豬柳 豬肉,洋蔥,玉米/燒	蒜香敏豆 四季豆,肉絲,紅蘿蔔/煮	鮮菇燒豆腐 豆腐,香菇/燒	產銷履歷蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽,金針菇,柴魚	5.4	2	2	2.2		677	✓
5/28	二	肉燥乾麵	香酥海鮮排 海鮮排/炸	腰果豆干 豆干,腰果/滷	脆炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	5.5	2	2	2.3	豆奶	689	✓
5/29	三	紅藜米飯	蜜燒雞 雞肉,地瓜/燒	海根菇菇 海帶根,美白菇/煮	豆醬桂竹筍 桂竹筍,豆醬/炒	季節蔬菜	香菇雞 雞肉,蘿蔔,香菇	5	2	2.2	2.2		654	✓
5/30	蔬	香Q白飯	蒜香豬肉 豬肉,時蔬/煮	什錦玉米 玉米粒,雞肉,毛豆/煮	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮	有機蔬菜	酸菜筍片湯 竹筍,酸菜	5.4	2	2.2	2.2		682	✓
5/31	五	五穀飯	瓜仔雞 雞肉,脆瓜/煮	芝麻黑豆干 黑豆干,芝麻/滷	絲瓜煮 絲瓜,肉絲,金針菇/煮	有機蔬菜	脆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	5.6	2.2	2	2.2		706	✓

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