



# 大業國小113.5月午餐菜單

## 美味午餐

供應年級：1.5年級+行政

★皇佳食品廠  
臺灣豬標章  
QR碼



皇佳食品廠 地址：嘉義市大業路113號  
電話：05-2361111

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	油類類	熱量
1	三	胚芽米飯	迷迭香腿排 <small>雞腿排S-滷</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮</small>	蒜蓉雙味 <small>豆干素肚-煮</small>	季節青菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	5.5	2.5	2	2.6	740
2	四	糙米飯	薑汁肉片 <small>肉片S洋蔥Q-燒</small>	麥香雞 <small>雞胸堡S-炸</small>	菇炒小瓜 <small>小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.7	737
3	五	五穀米飯	麻香雞丁 <small>雞丁S高麗菜Q豆管-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	芝麻海根 <small>海帶根紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
6	一	台式炒飯	義式燉肉 <small>肉丁S洋蔥Q甜椒Q-燉</small>	蜜燒黑干 <small>黑豆干-燒</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒</small>	產銷履歷	白玉羹湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q魷魚羹S雞蛋Q木耳Q	5.5	2.5	2	2.6	740
7	二	蔬食日 香Q白飯	燒嫩油腐 <small>嫩油腐-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	什炒敏豆 <small>敏豆履歷木耳Q鮮菇Q-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.5	2.4	2	2.5	728
8	三	燕麥飯	蔥炒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-炒</small>	彩繪冬瓜 <small>冬瓜Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮</small>	甜醬關東煮 <small>貢丸S米血S-煮</small>	季節青菜	味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.3	2	2.5	734
9	四	藜麥飯	可樂雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-煮</small>	豆腐肉末 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	有機蔬菜	大瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
10	五	小米飯	紅燒蕃茄豬腩 <small>肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q紅蘿蔔Q-煮</small>	夜市黑輪塊 <small>黑輪Q芹菜Q-炒</small>	炒鮮筍 <small>筍Q肉絲S-炒</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q	5.8	2.3	2	2.7	750
13	一	香Q白飯	匈牙利燉雞 <small>雞丁S甜椒Q洋蔥Q-燉</small>	田園玉米 <small>玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮</small>	柴香丸子燒 <small>魷魚丸S x2-燒</small>	產銷履歷	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.3	2	2.6	746
14	二	糙米飯	BBQ排骨 <small>排骨S-滷</small>	紅蔥香拌豬 <small>肉絲S高麗菜Q-煮</small>	海結雙味 <small>海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728
15	三	香Q白飯	蒜香金黃雞丁 <small>雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	鐵板油腐 <small>油腐絞肉S紅蘿蔔Q-煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	季節青菜	好彩頭湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
16	四	香鬆飯	塔香魚丁 <small>魚丁Q豆腐-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄Q雞蛋Q-炒</small>	香拌雜菜 <small>冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮</small>	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
17	五	五穀米飯	蠔香雞翅 <small>雞翅S-滷</small>	培根白醬洋芋 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q培根S-煮</small>	干片小炒 <small>干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6	2.5	2	2.5	770
20	一	麥片飯	打拋豬 <small>肉片S蕃茄Q洋蔥Q-煮</small>	蔬炒彩絲 <small>芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮</small>	產銷履歷	南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.3	2	2.5	734
21	二	擔擔乾麵	酥炸魚排 <small>魚排Q-炸</small>	什錦白菜 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮</small>	芋泥包 <small>芋泥包S-蒸</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.3	2	2.8	734
22	三	藜麥飯	五香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	鮮繪黃瓜 <small>黃瓜Q魚丸S木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	玉米肉末 <small>玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮</small>	季節青菜	日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742
23	四	蔬食日 小米飯	四喜烤麩 <small>烤麩紅蘿蔔Q鮮菇Q筍筍-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	翠綠時蔬 <small>敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.7	2.3	2	2.7	743
24	五	香Q白飯	三杯雞 <small>雞丁S豆干-煮</small>	金黃甘薯條 <small>甘薯條履歷-炸</small>	滷味燙 <small>高麗菜Q肉片S金針菇Q紅蘿蔔Q-滷</small>	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	5.8	2.3	2	2.7	750
27	一	海苔飯	枸杞麻香肉片 <small>肉片S豆薯Q-煮</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	什炒竹筍 <small>筍Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒</small>	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.5	734
28	二	糙米飯	照燒雞 <small>雞丁S洋蔥Q-燒</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜Q寬冬粉-煮</small>	金黃炒蛋 <small>雞蛋Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-炒</small>	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
29	三	香Q白飯	蒜味豬排 <small>豬排S-滷</small>	糖醋黑輪 <small>黑輪Q-煮</small>	髮菜什蔬 <small>大白菜Q髮菜肉絲S紅蘿蔔Q-煮</small>	季節青菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.8	2.3	2	2.5	741
30	四	燕麥飯	白醬洋芋雞丁 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	干丁肉末 <small>干丁絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮</small>	木耳佛手 <small>佛手瓜Q玉米粒Q木耳Q-煮</small>	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
31	五	五穀米飯	家鄉滷肉 <small>肉丁S筍T-滷</small>	塔香海龍 <small>海龍紅蘿蔔Q-炒</small>	美式雙併 <small>雞塊S可樂餅S-炸</small>	有機蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.6	2.4	2	2.7	744

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均, 黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：5/28(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣

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