

營養師：謝佩娟（營養字第001317號）



1-2年級 113年12月 教室(盒餐)午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油類	熱量	
2	一	茄汁肉醬義大利麵+洋蔥豬柳+奶香白花菜+★玉米餅*1						有機小白菜	枸杞牛蒡湯	4.5	2.5	1.3	1	1.6	667
		螺旋麵+豬肉10+玉米10+紅蘿蔔	豬肉60+洋蔥-炒	白花菜+奶粉-炒	玉米餅-炸			牛蒡25+枸杞							
3	二	芝麻有機飯	香滷翅腿x2	蕃茄炒蛋	白菜滷	敏豆炒杏鮑菇	有機青松菜	五行蔬菜湯	4.5	2.6	1.3	1	1.7	679	
		有機米+芝麻	雞翅腿-油	雞蛋50+番茄10-炒	大白菜+香菇+紅蘿蔔-炒	杏鮑菇+敏豆-炒		高麗菜+洋蔥+西芹+馬鈴薯+紅蘿蔔							
4	三	客家炒粿條+古早味滷肉+三色干丁+海苔花枝丸*1						青菜	味噌海帶湯	4.5	2.6	1.3	1	1.7	679
		粿條+豬肉+豆芽+韭菜+紅蘿蔔	豬腿肉60+蘿蔔20-油	玉米40+紅蘿蔔10+毛豆10-炒		花枝丸+海苔-煮		海帶芽+豆腐+味噌							
5	四	五穀飯	洋芋燒雞	小瓜素雞	培根高麗	榨菜炒三絲	有機油江菜	藥膳排骨湯	4.5	2.5	1.3	1	1.5	663	
		白米+五穀米	雞肉60+洋芋20-燒	素雞30+小黃瓜30-炒	高麗菜+培根10-炒	榨菜絲30+紅蘿蔔10+豆干絲20-炒		蘿蔔+排骨+紅棗+藥膳							
6	五	紫米飯	豆瓣魚丁	三色炒肉絲	鐵板豆腐	義式烤食蔬	青菜	山藥雞湯	4.6	2.5	1.4	1	1.5	672	
		白米+紫米	鰵魚丁60+蘿蔔20-燒	豬肉10+豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	豆腐+玉米-燒	馬鈴薯+白花菜+節瓜-烤		雞腿肉+山藥							
9	一	雞肉燴飯+甜椒炒菇+沙茶干片+★山藥捲x1						有小松菜	地瓜QQ圓湯	4.7	2.5	1.3	1	1.5	677
		雞肉50+洋蔥+雞蛋10+紅蘿蔔	杏鮑菇+甜椒-炒	豆干片+豬肉+西芹+沙茶-炒		嫩莖山藥捲-炸		地瓜+QQ圓							
10	二	胚芽有機飯	★黃金魚排	螞蟻上樹	鮮菇炒豆薯	海帶結百頁	有機雞雙高豆	青菜蛋花湯	4.5	2.5	1.3	1	1.7	672	
		有機白米+胚芽米	得到魚排-炸	冬菇+豬肉10+高麗菜-炒	豆薯+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	海帶結+百頁-油		雞蛋+小白菜							
11	三	日式炒烏龍麵+糖醋雞丁+日式佃煮+鮮肉燒賣*1						青菜	針菇白菜湯	4.7	2.5	1.3	1	1.5	677
		烏龍麵+豬肉10+高麗菜+煎蛋+煎板	雞肉60+洋蔥+紅蘿蔔-炒	白蘿蔔+杏鮑菇+玉米段-煮		鮮肉燒賣-蒸		大白菜+金針菇							
12	四	地瓜飯	黑胡椒肉片	洋芋炒蛋	★麥克雞塊*2	蒜炒高麗	有機黑菜白菜	番茄蛋花湯	4.5	2.5	1.4	1	1.6	670	
		白米+地瓜	豬肉60+洋蔥+黑胡椒-炒	雞蛋45+洋芋-炒	麥克雞塊-炸	高麗菜+紅蘿蔔-炒		番茄+雞蛋							
13	五	雜糧飯	泡菜炒肉片	玉米肉末	四喜烤麩	雙色花椰	青菜	義式蔬菜湯	4.5	2.7	1.4	1	1.7	689	
		白米+雜糧	豬肉60+大白菜+泡菜-炒	豬肉10+玉米+紅蘿蔔-炒	烤麩+香菇+綠豌豆+蘿蔔-炒	青花菜+白花菜-炒		西芹+洋芋+高麗菜							
16	一	台式炒米粉+★黃金柳葉魚*2+年糕白菜+乾煸四季豆						有機青松菜	竹筍雞湯	4.6	2.5	1.4	1	1.5	672
		米粉+豬肉10+香菇+豆芽	柳葉魚-炸	大白菜+年糕+木耳-煮		四季豆+蒜酥-炸		雞腿丁+竹筍							
17	二	紅藜有機飯	京醬肉柳	干片炒肉絲	茄汁甜不辣	西芹炒杏鮑菇	有機荷蘭白菜	味噌海芽小魚湯	4.5	2.5	1.5	1	1.6	672	
		有機白米+紅藜	豬肉60+洋蔥+甜麵醬-炒	豬肉10+豆干+紅蘿蔔-炒	甜不辣+洋蔥+番茄-炒	杏鮑菇+西芹-炒		海帶芽+小魚乾+味噌							
18	三	香菇油飯+香烤雞排+雪菜干丁+★芝麻球*1						青菜	肉羹湯	4.6	2.8	1.3	1	1.7	701
		糯米+香菇+豬肉+紅蔥頭	雞腿排-烤	雪菜+豆乾丁-炒		芝麻球-炸		肉羹+筍絲+紅蘿蔔+雞蛋							
19	四	薏仁飯	香滷雞腿	蟬絲蒸蛋	培根炒高麗菜	大瓜丸片	有機福山高豆	玉米巧達湯	4.5	2.6	1.4	1	1.7	682	
		白米飯+薏仁	雞腿-油	雞蛋45+蟬絲5-蒸	高麗菜+培根-炒	大黃瓜+貢丸片-炒		玉米+洋芋+奶粉							
20	五	香鬆飯	回鍋肉片	珍珠丸子x1	洋芋三丁	蝦皮扁蒲	青菜	紅豆小湯圓	4.7	2.5	1.3	1	1.6	681	
		白米飯+香鬆	豬肉60+高麗菜+青蔥-炒	珍珠丸子-蒸	洋芋+豆乾丁+紅蘿蔔-炒	扁蒲+蝦皮-炒		小湯圓+紅豆							
23	一	親子雞丼飯+肉片炒小瓜+百頁油腐+珍菇彩蔬						有機廣島菜	蘿蔔魚丸湯	4.6	2.6	1.4	1	1.5	680
		雞肉50+雞蛋10+洋蔥+白米	豬肉10+小黃瓜-炒	油豆腐+百頁-油	金針菇+高麗菜+紅蘿蔔-炒			蘿蔔+魚丸							
24	二	小米有機飯	醬燒豬柳	肉末田園寬粉	鵝蛋白菇黃瓜	關東煮	有機高麗菜	榨菜肉絲湯	4.5	2.5	1.5	1	1.6	672	
		有機白米+小米	豬肉60+洋蔥-燒	寬冬粉+豆芽+豬肉+玉米-炒	大黃瓜+美白菇+雞蛋-煮	小黑輪+素血糕+白蘿蔔+油豆腐-煮		豬肉+榨菜							
25	三	培根白醬義大利麵+聖誕烤雞腿+奶香花椰+炸薯瓣+聖誕甜點							雞茸玉米濃湯	4.6	2.6	1.3	1	1.7	686
		筆管麵+培根10+洋芋+洋蔥	雞腿-烤	白花菜+青花菜-炒	馬鈴薯瓣-炸	聖誕甜點		雞茸+玉米+洋芋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔							
26	四	糙米飯	月桂葉燒肉	客家小炒	玉米炒蛋	海茸麵腸	有機A菜	結頭菜排骨湯	4.5	2.6	1.4	1	1.7	682	
		白米+糙米	豬腿肉60+蘿蔔20+月桂葉	豬肉10+豆干片+洋菜+蔥-炒	雞蛋+玉米-炒	麵腸+海茸-炒		結頭菜+排骨							
27	五	紅藜飯	★香酥蝦排	古早味蒸蛋	沙茶海根	腐皮炒白菜	青菜	羅宋湯	4.7	2.5	1.3	1	1.6	681	
		白米+紅藜	蝦排-炸	雞蛋45+油豆腐-蒸	海帶根+紅蘿蔔+沙茶-炒	大白菜+腐皮+香菇-煮		洋芋+豬肉+香菇+西芹							
30	一	韓式豬肉蓋飯+烤番薯*1+香料烤時蔬+毛豆冬瓜						有機菠菜	玉米蛋花湯	4.5	2.6	1.3	1	1.7	679
		豬肉60+洋蔥+黃豆芽+海帶芽+白米	烤地瓜-烤	洋芋+節瓜+青花菜+紅蘿蔔-烤	冬瓜+毛豆-燒			玉米+雞蛋10							
31	二	芝麻有機飯	★塔香鹹酥雞丁	鮮筍炒肉絲	三色干絲	雲耳高麗	有機心白菜	大滷湯	4.6	2.5	1.4	1	1.5	672	
		有機白米+芝麻	雞肉60+地瓜20+九層塔-炸	筍絲+肉絲10-炒	豆干絲+海帶絲+紅蘿蔔-炒	高麗菜+木耳-炒		筍絲+豆腐+紅蘿蔔+木耳							
統計		主菜種類	次/月	副菜食材	次/月										
		魚	4	魚肉加工品	2										
		雞	9	其他加工品	6										
		豬	9												
		主菜食材特性	次/月	其他	次/月										
		生鮮食材	20	油炸次數	8										
	調理食材	2	甜湯次數	2											
豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造 *豬肉、牛肉原產地：台灣* *每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品															