

114年9月份大崗.大湖國小月菜單

*本校豬肉皆使用國產肉品與非基改玉米、豆製品。

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
9/1	小米飯	泡菜炒肉片	什錦雙花	青菜	海芽豆腐湯		5.5	2	1.5	2			667
一		泡菜.肉片.大白菜	青花菜.白花菜.菇.玉米粒		海帶芽.豆腐.大骨								
9/2	麥片飯	三杯雞丁	鮮蔬冬粉	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.2	2	1.8	2	1		713
二		雞丁.豆干.青蔥	冬粉.高麗菜.絞肉.紅蘿蔔.木耳		玉米粒.蘿蔔.排骨								
9/3	特餐	荷葉飯	香滷雞小腿	產履青菜	南瓜蔬菜湯	乳品	5.5	2	1.2	2		0.5	709
三		竹筍丁.菜脯丁.蓮藕丁.絞肉.紅蘿蔔.玉米粒	翅小腿*2		南瓜.洋蔥.紅蘿蔔								
9/4	糙米飯	玉米蒸肉餅	什錦竹筍絲	有機青菜	酸辣湯		5	2.3	2	2.5			690
四		絞肉.豆腐.玉米	竹筍.肉絲.小木耳		豆腐.筍絲.木耳.洗選蛋								
9/5	玉米飯	鳳梨魚球	日式蒸蛋	有機青菜	綠豆粉圓湯	水果	5	2.1	1.7	2.1	1		709
五		水餃丁.洋蔥.鳳梨.番茄	洗選蛋.柴魚片.生香菇		綠豆.粉圓.糖								
9/8	藜麥飯	桔醬燒雞	焗烤豆漿蛋	青菜	蓮子排骨湯		5	2.2	2	2.5			682
一		雞丁.洋蔥.青蔥.小黃瓜.馬鈴薯	豆漿含渣.蛋		蓮子.蓮子.排骨								
9/9	地瓜飯	壕油雞丁	田園四色	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	5.1	2	2	2	1		711
二		雞丁.洋蔥.菇.紅蘿蔔	馬鈴薯.玉米粒.絞肉.青豆仁		豆腐.味噌.青蔥.小魚乾								
9/10	特餐	炒米粉	五香滷雞排	產履青菜	蘿蔔丸子湯	乳品	5.5	2	1.5	2		0.5	717
三		米粉.香菇.肉絲	雞排*1		白蘿蔔.紅蘿蔔.丸子.大骨								
9/11	糙米飯	砂鍋魚丁	冬瓜鮮燴	有機青菜	玉米海結湯		5.2	2.5	1.6	2.5			709
四		魚丁.大白菜.蝦米	冬瓜.木耳絲.肉絲		玉米.海結								
9/12	薏仁飯	義大利香料豬	什錦滷味	有機青菜	豆漿	水果	5	2.5	2	2.5	1		765
五		肉丁.蔬菜	香菇.蘿蔔.豆干		黃豆.糖								
9/15	麥片飯	春川起司雞丁	絲瓜麵線	青菜	黃瓜排骨湯		5	2	2	3			689
一		雞丁.起司.洋蔥	絲瓜.白麵線.枸杞		大黃瓜.龍骨丁.菇								
9/16	紫米飯	紅燒肉	高麗炒培根	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.5	2	2.5	1		765
二		肉丁.蘿蔔	高麗菜.培根.紅蘿蔔.香菇		海帶芽.蛋								
9/17	特餐	咖哩炒飯	醬燒肉排	產履青菜	肉骨茶湯	乳品	5	2	1.2	2		0.5	674
三		馬鈴薯.洋蔥.絞肉.青蔥	肉排.洋蔥.菇		白蘿蔔.豆皮.龍骨								
9/18	糙米飯	筍乾滷豬腳	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	榨菜粉絲湯		5	2.5	2	2			683
四		豬腳丁.肉丁.筍乾.朴菜	紅蘿蔔.蛋		榨菜絲.冬粉.大骨								
9/19	紅扁豆飯	宮保魚丁	扁蒲鮮燴	有機青菜	冬瓜銀耳露	水果	5	2	1.5	2	1		692
五		魚丁.小黃瓜.花生	扁蒲.木耳絲.肉絲		白木耳.冬瓜塊								
9/22	海苔飯	腐乳燒雞	黃瓜鮮燴	青菜	金菇蛋花湯		5.2	2.2	1.6	2.5			686
一		雞丁.高麗菜.腐乳	大黃瓜.肉絲.鮑菇.木耳.紅蘿蔔		白菜.蛋.金針菇.木耳.大骨								
9/23	糙米飯	南瓜燒肉	玉米炒蛋	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果	5	2.5	1.8	2	1		738
二		南瓜.肉丁.紅蘿蔔	玉米.蛋.青蔥.紅蘿蔔		冬瓜.薑絲.枸杞								
9/24	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	香酥虱目魚排	產履青菜	羅宋湯	乳品	4.5	2.5	1.2	3		0.5	723
三		蕃茄.螺旋麵.洋蔥.絞肉.紅蘿蔔.玉米粒	虱目魚排*1		高麗菜.番茄.西洋.馬鈴薯								
9/25	五穀飯	壽喜燒肉片	泡菜年糕	有機青菜	蘿蔔香菇湯	產履	5.5	2.5	1.5	2.5			728
四		肉片.洋蔥.菇	年糕.絞肉.高麗菜		香菇.白蘿蔔.大骨								
9/26	黑芝麻飯	蔥燒雞	補菜筍茸	有機青菜	豆漿	水果	5.2	2	1.8	2	1		713
五		雞丁.洋蔥.刈薯.青蔥	補菜.筍茸		黃豆.糖								
9/29	教師節放假												
一													0
9/30	燕麥飯	醬燒雞丁	麻婆豆腐	青菜	扁蒲菇菇湯		5.2	2.2	1.6	2.5			686
二		雞丁.紅蘿蔔.馬鈴薯	豆腐.絞肉.青蔥		扁蒲.鮑菇.金針菇.大骨								
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	0~1		0~1				2
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1			0~1				
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1			0~1				2.5

營養師

營養師 薛雲華

總務主任

總務主任 賴淑芬

校長

桃園綠竹筍 入校園午餐營養宣導

1. 在地好食材，健康最安心

綠竹筍是桃園特色農產，鮮甜爽脆、低熱量。

在地直送，食材新鮮無添加，

減少食材運輸的碳足跡，守護地球環境。



2. 竹筍的營養小秘密

高纖維：促進腸道蠕動，幫助消化。

低脂肪、低熱量：好吃不怕胖。

含鉀離子：有助維持血壓平衡。

植物蛋白質與維生素B群：幫助生長發育、維持活力。