

115年9月份 大崗.大湖國小月菜單 素食

*本校膳內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	高鈣餐	全穀 (份)	豆 魚 (份)	蔬菜 (份)	油脂	水果	奶 (份)	熱量 (Kcal)
8/31	黑芝麻飯	泡菜燒豆包	什錦雙花	產履青菜	酸辣湯		高鈣餐	5.5	2	2	2	1		739
一		素泡菜, 豆包	青花菜, 白花菜, 鮑魚菇, 玉米粒		豆腐, 筍絲, 木耳, 洗選蛋									
9/1	糙米飯	醬爆干丁	鮮蔬冬粉	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果		5	2.8	2	2	1		766
二		四分干丁, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳		玉米粒, 蘿蔔									
9/2	特餐	香椿炒飯	手工炸豆腐	青菜	南瓜蔬菜湯	乳品	高鈣餐	5.2	2	2	2			658
三		香椿醬, 三色丁, 菇	手工炸豆腐*1		南瓜, 紅蘿蔔									
9/3	糙米飯	素香菇海苔燒	什錦竹筍絲	有機青菜	海芽豆腐湯			5.2	2.1	2	2	1		726
四		素香菇海苔燒*1	竹筍, 小木耳		海帶芽, 豆腐									
9/4	玉米飯	砂鍋豆腐	日式蒸蛋	有機青菜	綠豆粉圓湯	水果		5.5	2.1	2	3		0.5	782
五		豆腐, 大白菜	洗選蛋, 生香菇		綠豆, 粉圓, 糖									
9/7	海苔絲飯	桔醬燒豆干	紅蔘炒蛋	產履青菜	蓮藕湯		高鈣餐	5	3.5	2	2.5			782
一		四分干丁, 小黃瓜, 馬鈴薯	紅蘿蔔, 蛋		蓮藕									
9/8	地瓜飯	青椒炒豆干	田園四色	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		5	2.1	2	2.5	1		734
二		青椒, 豆干片, 黑豆豉	馬鈴薯, 涼薯, 玉米粒, 毛豆仁		豆腐, 味噌									
9/9	特餐	炒米粉	滷豆干+海帶捲	青菜	雙色銀絲湯	乳品	高鈣餐	5	2.2	2	2.5			682
三		米粉, 香菇, 素肉絲	小豆干*2+海帶捲*1		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜									
9/10	糙米飯	手工炸豆腐	冬瓜鮮燴	有機青菜	玉米海結湯			5.1	2	2	2	1		711
四		手工炸豆腐*1	冬瓜, 木耳絲		玉米段, 海結									
9/11	薏仁飯	什錦滷味	義大利香料蔬菜	有機青菜	豆漿	水果		5.5	2.3	2	2		0.5	752
五		香菇, 蘿蔔, 豆干	蔬菜		黃豆, 糖									
9/14	黑芝麻飯	春川起司豆腸	絲瓜麵線	產履青菜	黃瓜湯		高鈣餐	5.2	3.2	2	3			795
一		豆腸, 高麗菜, 起司	絲瓜, 白麵線, 枸杞		大黃瓜, 菇									
9/15	糙米飯	香滷豆腐	紅燒蘿蔔	有機青菜	海芽蛋花湯			5	2.8	2	2.5	1		788
二		手工炸豆腐*1	菇, 紅蘿蔔		海帶芽, 蛋									
9/16	特餐	咖哩炒飯	素魚排	青菜	芹香蘿蔔湯	乳品	高鈣餐	5	2	2	3		0.3	719
三		馬鈴薯, 玉米粒, 蔬菜	素魚排*1		白蘿蔔, 豆皮, 芹菜									
9/17	糙米飯	筍乾滷黑干	高麗菜炒蛋	有機青菜	榨菜粉絲湯			5	3.2	2	2.5	1		819
四		大溪黑豆干, 筍乾, 朴菜	高麗菜, 蛋		榨菜絲, 冬粉									
9/18	燕麥飯	宮保茄子麵腸	扁蒲鮮燴	有機青菜	冬瓜銀耳露	水果		5	2.3	2	3		0.5	762
五		茄子, 麵腸	扁蒲, 木耳絲, 菇		白木耳, 冬瓜塊									
9/21	黑芝麻飯	麻油凍豆腐	泡菜年糕	產履青菜	金菇蛋花湯		高鈣餐	5	2.5	2	2.5			705
一		凍豆腐, 高麗菜, 枸杞	年糕, 素絞肉, 高麗菜		白菜, 蛋, 金針菇, 木耳									
9/22	糙米飯	腰果蜜南瓜	玉米炒蛋	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		5	2	2	2.5	1		727
二		南瓜, 腰果, 葡萄乾	玉米, 蛋, 紅蘿蔔		冬瓜, 薑絲, 枸杞									
9/23	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	香滷豆腐	青菜	羅宋湯	乳品	高鈣餐	5.2	2.2	2	2.5			696
三		蕃茄, 螺旋麵, 紅蘿蔔, 玉米粒	手工炸豆腐*1		高麗菜, 番茄, 西芹, 馬鈴薯									
9/24	糙米飯	樹子蒸豆包	黃瓜鮮燴	有機青菜	香菇蘿蔔湯	產履豆奶		5.3	2.5	2	2.5	1		786
四		豆包*1	大黃瓜, 鮑菇, 木耳, 紅蘿蔔		香菇, 白蘿蔔									
9/25	中秋節放假													
五														
9/28	教師節放假													
一														
9/29	海苔絲飯	醬燒豆腸	麻婆豆腐	有機青菜	扁蒲菇湯		高鈣餐	5	2.5	2	3		0.5	778
二		豆腸, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐, 素絞肉, 毛豆		扁蒲, 鮑菇, 金針菇									
9/30	特餐	起司鈣飯	素牛蒡排	青菜	玉米鮮蔬湯	水果	高鈣餐	5.5	3.2	2	2.5			794
三		高麗菜, 素火腿, 紅蘿蔔, 香菇, 起司絲	素牛蒡排*1		玉米, 蔬菜									
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)								
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1								
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1								
國中		860	5.5	2.5	2	0~1								

午餐秘書

總務主任

總務主任 賴淑芬

校長

大崗國民小學 伍賢龍 校長

營養師 薛雲華

115年9月份 大崗.大湖國小月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	高鈣餐	全穀(份)	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)
8/31	黑芝麻飯	泡菜炒肉片	炒	什錦雙花	炒	產履青菜	酸辣湯		高鈣餐	5.2	2	2	2		
一		泡菜, 肉片, 大白菜		青花菜, 白花菜, 菇, 玉米粒			豆腐, 筍絲, 木耳, 洗選蛋								
9/1	糙米飯	三杯雞丁	爆	鮮蔬冬粉	炒	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果		5.2	2.1	2	2	1	
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								
9/2	特餐	肉絲炒飯	炒	帶骨大排	炸	青菜	南瓜蔬菜湯	乳品	高鈣餐	5.5	2.1	2	3		0.5
三		洋蔥, 肉絲, 豆干, 青蔥		調理大排*1			南瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔								
9/3	糙米飯(幸福餐)	香滷雞翅	滷	竹筍肉絲	拌	有機青菜	海芽豆腐湯			5	3.5	2	2.5		
四		雞翅*1		竹筍, 肉絲, 小木耳			海帶芽, 豆腐, 大骨								
9/4	玉米飯	砂鍋魚丁	燒	日式蒸蛋	燒	有機青菜	綠豆粉圓湯	水果		5	2.1	2	2.5	1	
五		魚丁, 高麗菜, 蝦米		洗選蛋, 柴魚片, 生香菇			綠豆, 粉圓, 糖								
9/7	海苔絲飯	桔醬燒雞	炒	紅薯炒蛋	炒	產履青菜	蓮藕排骨湯		高鈣餐	5	2.2	2	2.5		
一		雞丁, 洋蔥, 青蔥, 小黃瓜, 馬鈴薯		紅蘿蔔, 蛋			蓮藕, 排骨								
9/8	糙米飯	蠔油雞丁	燒	田園四色	炒	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		5.1	2	2	2	1	
二		雞丁, 洋蔥, 菇, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 玉米粒, 絞肉, 毛豆仁			豆腐, 味噌, 青蔥, 小魚乾								
9/9	特餐	炒米粉	煮	五香滷雞排	燒	青菜	蘿蔔丸子湯	乳品	高鈣餐	5.5	2.3	2	2		0.5
三		米粉, 香菇, 肉絲		雞排*1			白蘿蔔, 紅蘿蔔, 丸子, 大骨								
9/10	糙米飯(幸福餐)	虱目魚排	炸	冬瓜肉片	炒	有機青菜	玉米海結湯			5.2	3.2	2	3		
四		虱目魚排*1		冬瓜, 木耳絲, 肉片			玉米, 海結								
9/11	薏仁飯	義大利香料豬	滷	什錦滷味	煮	有機青菜	豆漿	水果		5	2.8	2	2.5	1	
五		肉丁, 蔬菜		香菇, 蘿蔔, 豆干			黃豆, 糖								
9/14	黑芝麻飯	春川起司雞丁	燒	絲瓜麵線	炒	產履青菜	黃瓜排骨湯		高鈣餐	5	2	2	3		0.3
一		雞丁, 起司, 洋蔥		絲瓜, 白麵線, 枸杞			大黃瓜, 龍骨丁, 菇								
9/15	糙米飯(幸福餐)	五香雞腿	燒	紅燒肉	蒸	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		5	3.2	2	2.5	1	
二		雞腿*1		肉丁, 蘿蔔			海帶芽, 蛋								
9/16	特餐	咖哩炒飯	炒	帶骨大排	炸	青菜	肉骨茶湯	乳品	高鈣餐	5	2.3	2	3		0.5
三		馬鈴薯, 洋蔥, 絞肉, 青蔥		調理大排*1			白蘿蔔, 豆皮, 龍骨								
9/17	糙米飯	筍乾滷豬腳	燒	洋蔥炒蛋	炒	有機青菜	榨菜粉絲湯			5	2.5	2	2.5		
四		豬腳丁, 肉丁, 筍乾, 朴菜		洋蔥, 蛋			榨菜絲, 冬粉, 大骨								
9/18	紅扁豆飯	宮保魚丁	炒	扁蒲鮮燴	燒	有機青菜	冬瓜銀耳露	水果		5	2	2	2.5	1	
五		魚丁, 小黃瓜, 花生		扁蒲, 木耳絲, 肉絲			白木耳, 冬瓜塊								
9/21	黑芝麻飯	腐乳燒雞	燉	泡菜年糕	煮	產履青菜	金菇蛋花湯		高鈣餐	5.2	2.2	2	2.5		
一		雞丁, 高麗菜, 腐乳		年糕, 絞肉, 高麗菜			白菜, 蛋, 金針菇, 木耳, 大骨								
9/22	糙米飯	南瓜燒肉	燒	玉米炒蛋	炒	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果		5.3	2.5	2	2.5	1	
二		南瓜, 肉丁, 紅蘿蔔		玉米, 蛋, 青蔥, 紅蘿蔔			冬瓜, 薑絲, 枸杞								
9/23	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	炒	香滷翅小腿	滷	青菜	羅宋湯	乳品	高鈣餐	5	2.5	2	3		0.5
三		蕃茄, 螺旋麵, 洋蔥, 絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒		翅小腿*2			高麗菜, 蕃茄, 西芹, 馬鈴薯								
9/24	糙米飯(幸福餐)	樹子蒸魚片	蒸	黃瓜鮮燴	燴	有機青菜	蘿蔔香菇湯	產履豆奶		5.5	3.2	2	2.5		
四		魚片*1		大黃瓜, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔			香菇, 白蘿蔔, 大骨								
9/25	中秋節放假														
五															
9/28	教師節放假														
一															
9/29	海苔絲飯	壽喜燒肉片	燒	麻婆豆腐	燒	有機青菜	扁蒲菇湯	水果	高鈣餐	5	2.1	2	2.5		
二		肉片, 洋蔥, 菇		豆腐, 絞肉, 青蔥			扁蒲, 鮑菇, 金針菇, 大骨								
9/30	特餐	起司鈣飯	煮	五香雞翅	滷	青菜	玉米蛋花湯	乳品	高鈣餐	5.2	2.2	2	2.5		0.3
三		高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 香菇, 起司絲, 毛豆仁		雞翅*1			玉米, 洗選蛋								
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)							
國小1-3年級		670		4.5		2	1.5	0~1							
國小4-6年級		770		5		2	2	0~1							
國中		860		5.5		2.5	2	0~1							

午餐秘書

營養師薛雲華

總務主任

總務主任賴淑芬

校長

大崗國民小學 伍賢龍 校長