

115年10月份 大崗.大湖國小葷食月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	備註	全穀 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (kcal)
10/1 四	藜麥飯(幸福餐)	香酥魚排	炸	回鍋肉片	炒	有機青菜	紅棗瓜瓜湯		5	2.2	2	3			704
		虱目魚排*1		肉片、豆干、高麗菜			鮮瓜、紅棗、雞丁								
10/2 五	糙米飯	冬瓜燒雞	燒	香蔥菜脯炒蛋	炒	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果	5.2	2.1	2	2.5	1		748
		雞丁、冬瓜、薑片		菜脯、肉、蛋、青蔥			綠豆、小薏仁								
10/5 一	麥片飯	番茄豬肉	燒	玉米蒸蛋	蒸	青菜(產)	白菜排骨湯		5.3	2.4	2	2.5			718
		肉角、番茄		玉米、蛋、			白菜、排骨								
10/6 二	糙米飯(幸福餐)	帶骨大排*1	燒	南瓜豆腐煲	燴	有機青菜	菇菇蛋花湯	水果	5.4	3.2	2	3	1		869
		調理大排		南瓜、豆腐、肉片			高麗菜、金針菇、秀珍菇、蛋	高鈣餐							
10/7 三	特餐	招牌油飯	炒	香滷翅小腿	煮	青菜(產)	酸辣湯	乳品	5	1.8	2	2.5		0.5	701
		長糯米、肉絲、碎乾丁		翅小腿*2			豆腐、木耳、筍絲、蛋	高鈣餐							
10/8 四	糙米飯	三杯魚丁	炒	燴炒雙花	炒	有機蔬菜	香菇雞湯		5	2.5	2	2.5			705
		鮭魚丁、杏鮑菇、青蔥		青花、白花菜、玉米			筍、雞丁								
10/9 五	雙十節放假一天														0
10/12 一	黑芝麻飯	京醬豬柳	燒	三絲炒蛋	炒	青菜(產)	小米濃湯	高鈣餐	5.1	2.5	2	2.5			712
		豬柳、紅蘿蔔、洋蔥		蛋、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲			小米、玉米粒、馬鈴薯、蛋								
10/13 二	蕎麥飯	咖哩雞	燒	黃瓜鮮燴	炒	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	5.3	2.5	2	2.5	1		786
		雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔		黃瓜、肉絲、胡蘿蔔			海帶芽、蛋、薑絲								
10/14 三	特餐	客家炒飯條	煮	磨菇醬豬排	燒	青菜(產)	冬瓜薏米湯	乳品	5	2.3	2	3		0.5	762
		飯條、肉絲、香菇		黑胡椒大排*1			冬瓜、薏米、薑絲	高鈣餐							
10/15 四	紫米飯	糖醋魚丁	燒	家常豆腐	煮	有機青菜	玉米湯		5.5	2.2	2	2.5			717
		魚丁、蔬菜		豆腐、絞肉			玉米段、大骨								
10/16 五	糙米飯(幸福餐)	香滷雞翅*1	滷	白菜滷	炒	有機蔬菜	八寶粥	水果	5.3	2.1	2	2.5	1		755
		雞翅*1		白菜、蛋、肉絲			紅豆、綠豆、花豆、五穀米								
10/17 六	糙米飯	鹽酥雞	炸	關東煮	燒	有機高麗菜	珍珠奶茶		5	2	2	3		0.3	719
		雞丁、地瓜		油豆腐、白蘿蔔			粉圓、奶粉								
10/19 一	紅薏仁飯	紅燒豬	燒	豆腐蒸蛋	蒸	青菜(產)	味噌海帶菇菇湯	高鈣餐	5	2.2	2	2.5			682
		肉角、洋蔥、蕃茄		蛋、豆腐			味噌、蔬菜								
10/20 二	小米飯	韓式雞丁	燒	泡菜年糕	燴	有機青菜	青菜豆腐湯	水果	5.2	2	2	2.5	1		741
		雞丁、馬鈴薯、韓式醬		大白菜、泡菜、年糕			青菜、豆腐、大骨								
10/21 三	特餐	豚骨湯麵	煮	香酥雞排	炸	青菜(產)	芝麻包	乳品	5.3	2.1	2	3			718
		肉絲、蔬菜		雞排*1			芝麻包*1	高鈣餐							
10/22 四	糙米飯(幸福餐)	檸檬蒸魚片	蒸	醬燒肉柳	燒	有機青菜	枸杞山藥湯		5	3	2	2.5			744
		魚片*1		肉柳、蔬菜			枸杞、山藥、大骨								
10/23 五	大崗.大湖運動會補假														0
10/26 一	光復節補假														0
10/27 二	小米飯	南瓜燒肉	煮	螞蟥上樹	炒	有機青菜	關東煮湯	水果	5.5	2	2	2.5	1		762
		肉丁、南瓜		粉絲絞肉			蘿蔔、柴魚片、虱目小魚丸								
10/28 三	特餐	和風鮮菇燉飯	煮	香滷雞腿	滷	青菜(產)	薏仁排骨湯	乳品	5.2	2.6	2	2.5		0.5	777
		香菇、鴻禧菇、杏鮑菇		雞腿*1			排骨、薏仁	高鈣餐							
10/29 四	紅扁豆飯(幸福餐)	魷魚排	炸	鮮蔬燴丸片	燴	有機青菜	蘿蔔排骨酥湯	黃豆奶	5.1	3	2	3			773
		魷魚排*1		蔬菜、貢丸片、木耳、紅蘿蔔			蘿蔔、筍絲、柴魚片								
10/30 五	糙米飯	京醬肉片	拌	古早味滷豆干	滷	有機青菜	仙草蜜	水果	5	2.5	2	2.5	1		765
		蔬菜、肉片、甜麵醬		豆干、蘿蔔			仙草凍								
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)		奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670		4.5		2		1.5		0-1		0-1		2	
國小4-6年級		770		5		2		2		0-1		0-1		2.5	
國中		860		5.5		2.5		2		0-1		0-1		2.5	

*本校豬肉一律使用國產肉品，黃豆製品及玉米皆使用非基改產品。

*標記紅字為過敏原。