111年06月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀(份)	蛋豆魚肉(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
6/1 三	特餐	咖哩炒飯 馬鈴薯.洋蔥.洗選蛋.絞肉.青蔥.咖哩粉	炒	腰果雞丁 小黃瓜.雞丁.腰果.紅蘿蔔	炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽.洗選蛋.大骨.青蔥	乳品	5	2.2	1.6		1	2.5	772
6/2 四	黑芝麻飯	烏魚排 烏魚片*1	燒	扁蒲炒肉絲 扁蒲.肉絲.木耳.菇	炒	有機青菜	竹筍排骨湯 麻竹筍.龍骨丁		5	2.5	2			2	683
6/3 五	端午節連假														0
6/6 一	海苔飯	南瓜燒肉 肉丁.南瓜.馬鈴薯.青蔥	燒	銀魚炒豆干片 小魚乾.青椒.豆干片	炒	青菜	酸辣湯 豆腐.筍絲.木耳絲		5	2.5	1.8			2	678
6/7 二	糙米飯	醬瓜燒雞 雞丁.圓平瓜.薑	炒	柴魚蒸蛋 洗選蛋	炒	有機青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.薑絲.肉絲	水果	5.5	2.2	1.6	1		2	744
6/8 三	特餐	什錦炒麵 烏龍麵.馬鈴薯.肉絲.紅蘿蔔.木耳.芹菜	炒	香滷翅腿 翅小腿*2	燒	青菜(產	鮮菇湯 刈薯.香菇.大骨	乳品	5	2.5	1.5		1	3	815
6/9 四	玉米飯	糖醋魚丁 鯰魚丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	燒	培根蒜炒長豆 長豆.培根.紅蘿蔔丁	炒	有機青菜	海帶玉米湯 海帶結.玉米粒.大骨		5.5	2.2	2			2	694
6/10 五	五穀飯	咖哩洋芋雞 雞丁.洋芋.紅蘿蔔	燒	蔥燒豆腐 豆腐.筍片.紅蘿蔔絲.木耳.絞肉	炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 黑粉圓.紅茶.奶粉.糖	水果	5.5	2.3	2	1		2	762
6/13 一	地瓜飯	鴿蛋肉燥 鴿蛋.絞肉	燒	冬瓜肉羹 冬瓜.小肉羹.木耳.紅蘿蔔	炒	青菜(產	五行蔬菜湯 玉米粒.芹.黃豆芽.蕃茄.大骨		5.1	2.5	2			2	690
6/14 二	小米飯	鹹酥雞 雞丁.地瓜.九層塔	炸	黃瓜燴鮑菇 黃瓜.鮑菇.肉絲.紅蘿蔔.木耳	燴	有機青菜	玉米排骨湯 玉米條.蘿蔔.龍骨	水果	5.5	2	2	1		2	739
6/15 三	特餐	滑蛋肉末粥 洗選蛋.絞肉.芹菜.五米粒.高麗菜	煮	醬燒大排 醬燒大排*1	燒	青菜	蒸冰烤地瓜*1 地瓜*1	乳品	5.5	2	1.8		1	2	774
6/16 四	黑芝麻飯	紅燒魚丁 水鴨丁.豆腐.洋蔥	燒	竹筍炒肉絲 竹筍.肉絲.木耳	炒	有機青菜	錦繡蛋花湯 高麗菜.洗選蛋.紅蘿蔔		5.2	2.5	2			2	697
6/17 五	薏仁飯	韓味醬雞 雞丁.洋蔥.辣醬.	燒	花菜什錦 花椰菜.甜不辣	炒	有機蔬菜	豆漿 黃豆.二砂	水果	5.1	2	2.2	1		2	716
6/20 一	地瓜飯	奶油雞丁 雞丁.馬鈴薯.洋蔥.奶油	燒	芙蓉絲瓜 絲瓜.洗選蛋.冬粉	炒	青菜(產	豆腐白菜湯 豆腐.大白菜.雞骨		5	2.5	2			2	683
6/21 二	糙米飯	筍干滷豬腳 豬腳丁.肉丁.筍乾	滷	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.蔥	燒	有機青菜	山藥湯 山藥.涼薯.大骨.枸杞	水果	5	2.5	2	1		2.5	765
6/22 三	特餐	蕃茄義大利貝殼麵 麵.蕃茄.洋蔥.絞肉	燒	蜜汁雞丁 地瓜.雞丁	燒	青菜	蔬菜濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥	乳品	5.5	2	1.5		1	2	767
6/23 四	燕麥飯	洋蔥肉柳 肉柳.洋蔥.彩椒	燒	肉末炒冬粉 絞肉.冬粉	燒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒.洗選蛋.		5.2	2.5	2			2	697
6/24 五	黃豆飯	香酥魚排 虱目魚排*1	炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋	炒	有機蔬菜	地瓜小湯圓 地瓜.小湯圓.糖	水果	5.1	2	2.2	1		2	716
6/27 一	麥片飯	蒜泥肉片 肉片.豆芽.蒜泥	燒	玉米炒馬鈴薯 玉米粒.馬鈴薯	炒	青菜(產	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲.木耳絲		5.5	2.5	1.5			2	705
6/28 二	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁.豆腐.洋蔥.白菜.沙茶醬	燒	小瓜炒什錦 小黃瓜.雞柳.香菇.紅蘿蔔.木耳	炒	有機青菜	空心菜小魚湯 空心菜.小魚乾	水果	5	2.5	2	1		2.5	765
6/29 三	特餐	肉羹麵線 肉羹.麵線.木耳.紅蘿	煮	茶香滷味 海帶.肉.豆干.. 等	滷	青菜	蒸蘿蔔糕*1 蘿蔔糕*1	乳品	5.5	2	1.8		1	2	774
6/30 四	紫米飯	香滷雞腿 雞腿*1	燒	親子丼燴炒 雞蛋.洋蔥.雞肉	炒	有機青菜	關東煮湯 黑輪.白蘿蔔.豆腐.大骨		5.2	2.5	2			2	697

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(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

表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

營養師 營養師徐秀寧

總務主任 總務處主任王秀慧

校長 大崗國民小學校長鄭武信

111年06月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單 素

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀(份)	蛋豆魚肉(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
6/1 三	特餐	咖哩炒飯 高麗菜.素火腿.洗選蛋.咖哩粉	炒	腰果三色 小黃瓜.大溝豆乾.腰果.紅蘿蔔	炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽.洗選蛋	乳品	5	2.2	1.6		1	2.5	772
6/2 四	黑芝麻飯	沙茶豆腐 豆腐.大白菜.冬粉	燒	扁蒲炒菇 扁蒲.菇.	炒	有機青菜	竹筍素排骨湯 麻竹筍.素排骨.薑絲		5	2.5	2			2	683
6/3 五	端午節連假														0
6/6 一	海苔飯	胡麻南瓜條 南瓜.馬鈴薯.白芝麻	燒	花生炒豆干片 花生.青椒.豆干片	炒	青菜	酸辣湯 豆腐.筍絲.木耳絲		5	2.5	1.8			2	678
6/7 二	糙米飯	醬瓜素雞 醬瓜.素雞.香菇	炒	原味蒸蛋 洗選蛋	炒	有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲	水果	5.5	2.2	1.6	1		2	744
6/8 三	特餐	什錦炒麵 烏龍麵.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.芹菜	炒	香酥雲菜捲 雲菜捲*1	炸	青菜(產	鮮菇湯 刈薯.香菇	乳品	5	2.5	1.5		1	3	815
6/9 四	玉米飯	蘿蔔燒油腐 油豆腐丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	燒	長豆炒菇 長豆.金針菇.紅蘿蔔	炒	有機青菜	海帶玉米湯 海帶結.玉米粒.		5.5	2.2	2			2	694
6/10 五	五穀飯	咖哩洋芋 洋芋.紅蘿蔔	燒	蔥燒豆腐 豆腐.筍片.紅蘿蔔條.木耳.絞肉	炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 黑粉圓.紅茶.奶粉.糖	水果	5.5	2.3	2	1		2	762
6/13 一	地瓜飯	鴿蛋素肉燥 鴿蛋.素絞肉	燒	冬瓜素肉羹 冬瓜.素肉羹.木耳.紅蘿蔔	炒	青菜(產	五行蔬菜湯 玉米粒.芹.黃豆芽.蕃茄		5.1	2.5	2			2	690
6/14 二	小米飯	鹹酥地瓜條 地瓜.九層塔.四分干丁	炸	黃瓜燴鮑菇 黃瓜.鮑菇.紅蘿蔔.木耳	燴	有機青菜	玉米湯 玉米條.蘿蔔	水果	5.5	2	2	1		2	739
6/15 三	特餐	滑蛋玉米粥 洗選蛋.芹菜.玉米粒.高麗菜	煮	紅燒豆腐 手工炸豆腐*1	滷	青菜	蒸冰烤地瓜*1 地瓜*1	乳品	5.5	2	1.8		1	2	774
6/16 四	黑芝麻飯	醬燒豆腸 豆腸.青椒	燒	香菇炒竹筍 竹筍.香菇絲.木耳	炸	有機青菜	錦繡蛋花湯 高麗菜.洗選蛋.紅蘿蔔		5.2	2.5	2			2	697
6/17 五	薏仁飯	韓味醬素雞 素雞.甜辣醬.	燒	花菜什錦 花椰菜.杏鮑菇	炒	有機蔬菜	豆漿 黃豆.二砂	水果	5.1	2	2.2	1		2	716
6/20 一	地瓜飯	奶油馬鈴薯蛋 馬鈴薯.奶油.洗選蛋	燒	絲瓜麵線 絲瓜.麵線	炒	青菜(產	豆腐白菜湯 豆腐.大白菜.雞骨		5	2.5	2			2	683
6/21 二	糙米飯	筍干滷素豬腳 素皮酥.筍乾	炒	麻婆豆腐 豆腐.素絞肉	燒	有機青菜	山藥湯 山藥.涼薯.枸杞	水果	5	2.5	2	1		2.5	765
6/22 三	特餐	蕃茄義大利貝殼麵 貝殼麵.蕃茄.三色丁	炒	蜜汁地瓜 地瓜.豆干	燒	青菜	蔬菜濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥	乳品	5.5	2	1.5		1	2	767
6/23 四	燕麥飯	紅燒豆皮 豆皮.金針菇		炒冬粉 冬粉.高麗菜.芹菜.黑芝麻	炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒.洗選蛋.		5.2	2.5	2			2	697
6/24 五	黃豆飯	香酥素排 素魚排*1	炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋	炒	有機蔬菜	地瓜小湯圓 地瓜.小湯圓.糖	水果	5.1	2	2.2	1		3	761
6/27 一	麥片飯	黃豆燒油豆腐 黃豆.油豆腐	燉	玉米炒馬鈴薯 玉米粒.馬鈴薯	炒	青菜(產	榨菜木耳豆皮湯 榨菜絲.木耳.豆皮		5.5	2.5	1.5			2	705
6/28 二	糙米飯	白菜燒豆腐 豆腐.白菜.素沙茶醬	燒	花胡炒什錦 小黃瓜.香菇.紅蘿蔔.木耳	炒	有機青菜	苦瓜湯 苦瓜.鹹鳳梨	水果	5	2.5	2	1		2.5	765
6/29 三	特餐	素肉羹麵線 素肉羹.麵線.木耳.紅蘿	煮	茶香滷味 海帶.杏鮑菇.豆干.等	滷	青菜	蒸素蘿蔔糕*1 素蘿蔔糕*1	乳品	5.5	2	1.8		1	2	774
6/30 四	紫米飯	滷豆包 炸豆包*1	燒	花菜蒸蛋 花椰菜.蛋	炒	有機青菜	關東煮湯 素紫米糕.白蘿蔔		5.2	2.5	2			2	697

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(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

表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

營養師 營養師徐秀寧　　總務主任 總務處主任王秀慧　　校長 大崗國民小學校長鄭武信