

111年10月份 大崗.大湖.大坑國小素食月菜單

日期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)
10/3一	麥片飯	麻醬素雞 素雞、高麗菜、芝麻醬	鮮瓜什錦 扁蒲、菇、木耳、紅蘿蔔	炒	青菜(產)	玉米蛋花湯 玉米粒、洗選蛋		5.5	2	2	2		0.2	699
10/4二	黑芝麻糙米飯	沙鍋凍豆腐 凍豆腐、高麗菜	玉米蒸蛋 洗選蛋、玉米粒	蒸	有機青菜	田園蔬菜湯 馬鈴薯、西洋芹、蕃茄	水果	5	2.5	1.8	2	1		738
10/5三	特餐	麵線羹 麵線、生香菇、筍絲、紅蘿蔔、木耳	香酥蔬菜捲 蔬菜捲*1	燒	青菜	冰烤地瓜 冰烤地瓜*1	乳品	5	2.5	1.5	2		1	770
10/6四	玉米飯	馬鈴薯燒鵪蛋 馬鈴薯、鳥蛋、香菇絲	紅燒豆腐 豆腐、素絞肉、三色丁	燙	有機青菜	養生蔬菜湯 白蘿蔔、紅棗		5	2.2	2.1	2.2			671
10/7五	糙米飯	冬瓜燒雞 雞丁、冬瓜、薑片	毛豆什錦 毛豆仁、杏鮑菇	拌	有機青菜	黑豆漿 黑豆、黃豆、二砂	水果	5.1	2.2	2.3	2			674
10/10一		雙十節連假												0
10/11二	小米飯	蔥燒素排骨 素排骨、馬鈴薯	醬燒金針菇 高麗菜、金針菇、奶油、烤肉醬	煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲、蛋	水果	5.3	2.5	1.8	2	1		759
10/12三	特餐	素蝦仁蛋炒飯 素蝦仁、蛋、三色丁	關東煮 白蘿蔔、鵪蛋、油豆腐	煮	青菜(產)	黃瓜杏鮑菇湯 黃瓜、杏鮑菇	乳品	5	1.8	2	2.5		1	751
10/13四	玉米糙米飯	香酥雲菜捲 雲菜捲*1	酸菜椒香豆腐 酸菜、豆腐、豆腸	燴	有機青菜	菇蛋花湯 大白菜、金針菇、袖珍菇、蛋		5	2.5	2	3			728
10/14五	胚芽飯	三杯豆干 四分乾、杏鮑菇、紫米糕	燴炒雙花 青花、白花玉米粒、紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	銀耳露 白木耳、黑粉圓、二砂	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		753
10/17一	紫米飯	紫蘇燒豆干 豆干、馬鈴薯、紫蘇梅	三絲炒蛋 洗選蛋、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲	炒	青菜(產)	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、洗選蛋		5.1	2.5	1.7	2			682
10/18二	蕎麥飯	咖哩什錦 豆皮、馬鈴薯、紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉、乾香菇絲、高麗菜	炒	有機青菜	海帶豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果	5.3	2.5	1.5	2	1		751
10/19三	特餐組合	紅燒素皮酥 素皮酥、白蘿蔔、紅蘿蔔	芝麻包 芝麻包CAS	燒	青菜(產)	紅燒豬肉麵湯 拉麵、大蕃茄、滷包	乳品	5	2	1.8	2		1	739
10/20四	黑芝麻糙米飯	香草奶油豆包 豆包、馬鈴薯、洋蔥、奶油、義大利香料、青豆	家常豆腐 豆腐、素絞肉、三色丁	煮	有機青菜	冬瓜豆湯 冬瓜、小薑仁、薑絲		5	2.2	2	3			704
10/21五	五穀飯	香酥素魚排 素魚排*1	榨菜三絲 榨菜絲、黃干絲、芹菜	炒	有機蔬菜	豆漿 黃豆、二砂	水果	5.2	2.1	1.9	2	1		723
10/22六	運動會	客家炒麵 黃麵、素肉絲、青菜	五香雲菜捲 雲菜卷	燒	青菜	蘿蔔香菇湯 蘿蔔、乾香菇		5.3	2.2	2	3			725
10/24一		大崗、大湖運動會補休												
10/25二	紫米飯	炒什蔬 蔬菜	糖醋豆包絲 豆包塊、洋蔥、高麗菜茄汁	燴	有機青菜	桂竹筍湯 桂筍、薑片	水果	5.1	2	2	2	1		711
10/26三	特餐	招牌油飯 長糯米、肉絲、碎乾丁	黑胡椒手工豆腐 手工炸豆腐*1	燒	青菜(產)	海芽蛋花湯 海帶芽、洗選蛋、薑絲	乳品	5.3	2.1	1.5	2		1	760
10/27四	玉米糙米飯	薑汁燒豆干 豆干、綠豆芽、薑末	香菇蒸蛋 生香菇、洗選蛋	蒸	有機青菜	鳳梨湯 鳳梨、刈薯	豆漿	5	2.5	1.5	2			670
10/28五	薏仁飯	紅燒素肚 素度、蘿蔔	白菜滷 白菜、芋頭、蛋、冬粉	煲	有機蔬菜	椰奶地瓜西米露 椰奶、西谷米、地瓜	水果	5.1	2.5	1.8	2.5	1		767
10/31一	五穀飯	鼓汁燒杏鮑菇 杏鮑菇、洋芋	番茄炒豆腐 大番茄、蛋、豆腐	炒	青菜(產)	蔬菜粉絲湯 蔬菜、冬粉		5.2	2	1.6	3			693
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)		油脂類(份)		油脂與坚果類(份)			
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1	0~1		0~1		2			
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1	0~1		0~1		2.5			
國中		860	5.5	2.5	2	0~1	0~1		0~1		2.5			

*本校豬肉一律使用國產肉品。

表單設計:軒泰食品有限公司

宏麗壹坊 小如 啟 蓋印

每天兩份奶
健康跟著來



乳品類是食物六大類之一!

含有豐富鈣質

優質蛋白質、維生素B12、B6、磷、鉀

營養多多囉!



午餐秘書
營養師莊千慧

總務主任

總務王美文

對身體的幫助

校長

大崗國小 黃伍賢龍

對身體的幫助

優質蛋白質消化吸收後的營養

