

111年11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	水果	全穀 (份)	豆魚蛋 肉(份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
11/1 二	糙米飯	鹽水凍豆腐 凍豆腐, 青花菜, 脆筍片	煮 塔香茄螺 茄子, 麵腸, 九層塔	燒 有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	水果	5.3	2	1.8	3	1		765
11/2 三	特餐	奶香義大利麵 義大利麵, 奶油, 三色丁	炒 香酥蔬菜捲*1 蔬菜捲*1	炸 青菜	蘿蔔玉米湯 玉米, 蘿蔔	乳品	5	1.8	2	2.5		1	751
11/3 四	紫米飯	糖醋豆腸 豆腸, 鳳梨, 蕃茄/小瓜/青椒	炸 鮮蔬燴丸片 蔬菜, 葫蘆丸片, 木耳, 紅蘿蔔	燴 有機青菜	海芽味噌湯 海帶芽, 豆腐, 味噌		5.2	2	2	3			703
11/4 五	蕎麥飯	宮保干丁 豆干丁, 杏鮑菇, 油花生	炒 扁蒲炒菇 扁蒲, 葫蘆腰花, 菇	炒 有機蔬菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 糖	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		753
11/7 一	麥片飯	香油淋雞 素雞, 花椰菜	燒 素培根炒高麗菜 素培根, 高麗菜, 木耳	炒 青菜(產)	素肉羹湯 素肉羹, 筍絲, 木耳, 蛋		5.5	2	2	2.5			702
11/8 二	糙米飯	豆酥豆腐 豆腐, 豆酥	蒸 螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 木耳	炒 有機青菜	香菇冬瓜湯 香菇, 冬瓜	水果	5.3	2.5	1.5	2	1		751
11/9 三	特餐	客家炒飯條 飯條, 芹菜, 素肉絲	炒 可樂豆干滷蛋*1 豆干, 滷蛋, 可樂	燒 青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	乳品	5	2.5	1.5	2		1	770
11/10 四	玉米飯	瓜仔煮豆腐 豆腐, 瓜脯	煮 芝香海芽 海帶芽, 黃豆芽, 白芝麻	炒 有機青菜	蒲瓜金菇湯 扁蒲, 金菇		5	2.2	2	3			704
11/11 五	紅藜飯	高昇燒素排骨 素排骨, 刈薯	燒 日式蒸蛋 蛋, 香菇	蒸 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	水果	5.2	2.1	1.9	2	1		723
11/14 一	小米飯	京醬燒豆包 豆包, 甜麵醬, 黑豆醬	燒 雪裡紅炒乾丁 豆乾丁, 雪裡紅	炒 青菜(產)	銀蘿丸子湯 白蘿蔔, 杏鮑菇, 香菜		5.2	2.5	1.7	2.2			698
11/15 二	糙米飯	照燒油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇, 馬鈴薯	燒 白菜滷 大白菜, 蛋酥, 芋頭	煮 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	1.5	2	1		751
11/16 三	特餐	肉絲麵線 棕色麵線, 香菇絲	煮 梅干油片 油豆片, 梅乾菜	滷 青菜	豆沙包 豆沙包	乳品	5	2	1.8	2		1	739
11/17 四	糙米飯	炸雲菜捲*1 雲菜捲*1	煮 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	煮 有機青菜	時蔬蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋, 味噌, 大骨, 海芽		5	2.5	2	3			728
11/18 五	五穀飯	鹽酥三寶 豆乾丁, 杏鮑菇, 地瓜	炸 紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	炒 有機蔬菜	黃豆漿 黃豆, 糖	水果	5.2	2.1	1.9	2	1		723
11/21 一	麥片飯	味噌燒蔬菜 馬鈴薯, 菇, 玉米筍	燒 腰果南瓜 南瓜, 腰果, 南瓜子	燒 青菜(產)	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蛋		5.5	2.5	1.7	2			710
11/22 二	糙米飯	筍燒素豬腳 素皮酥, 筍干	燒 什錦黃芽豆腸 黃豆芽, 豆腸	炒 有機青菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 菇	水果	5	2.5	1.5	3	1		775
11/23 三	特餐	素肉燥拌麵 小烏龍麵, 素肉燥, 豆干, 瓜子	拌 鹽酥綜合什錦 豆干, 紫米糕, 甜不辣	炸 青菜	剝皮辣椒湯 剝皮辣椒, 蘿蔔	乳品	5	2	1.8	2		1	739
11/24 四	黑芝麻飯	素魚排*1 素魚排*1	燒 香菇蒸蛋 洗選蛋, 香菇	蒸 有機青菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	豆奶	5	2.2	2	3			704
11/25 五	薏仁飯	泡菜年糕 豆捲, 大白菜, 泡菜	炒 關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 黑輪	煮 有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯 冬瓜, 黑粉圓, 白木耳	水果	5.2	2.1	1.9	2	1		723
11/28 一	地瓜飯	黑胡椒豆干 豆干, 高麗菜, 黑胡椒粒	炒 芙蓉蛋豆腐 豆腐, 玉米, 蛋	煮 青菜(產)	鮮菇蔬菜湯 金菇, 杏鮑菇, 高麗菜		5.3	2.5	1.7	2.2			705
11/29 二	糙米飯	麻油凍豆腐 雞丁, 高麗菜, 凍豆腐	煮 飄香滷味 海帶結, 蘿蔔, 烏蛋	炒 有機青菜	大滷湯 大白菜, 筍絲, 蛋, 豆腐	水果	5	2.5	1.5	3	1		775
11/30 三	特餐	古早味炒米粉 米粉, 香菇	炒 迷迭香雞排 雞排, 迷迭香粉	滷 青菜	酸菜豆皮湯 酸菜, 豆皮, 薑絲	乳品	5.2	2	1.5	3	1		751

*本校豬肉一律使用國產肉品。 表單設計: 軒泰食品有限公司 菜單審核小組
營養師 午餐秘書 總務主任

總務王美文

校長

大崗國民小學 伍賢龍 校長

來吃魚吧!!

營養師莊千慧

臺灣四面環海, 養殖漁業、沿近海及遠洋漁業都發達, 臺灣被滿滿的水產品包圍, 身為島國子民的你我, 是否都認識這些國內大宗的養殖或撈捕的水產品呢? 夏天的漁產豐富, 許多鮮美的魚鮮正著時, 吃在地食當令的概念不僅是蔬果, 水產品也適用呢! #旬魚 食用季節的水產品不僅是優質蛋白質來源, 更是永續海鮮的實踐。一起來認識夏季國產水產品吧!!

●大宗養殖的水產品 #虱目魚 #鱸魚 #石斑魚 #午仔魚 #臺灣鯛 #牡蠣#文蛤#
●撈捕魚鮮 #飛魚 #鬼頭刀 #鯖魚 #白帶魚

◎好吃之餘, 進一步認識國產水產品, 你想認識哪一樣? 還有更多當日的國產水產品等你來認識: https://ffoodiedu.tw/?page_id=

資料來源: <https://sites.google.com/aquadf.org.tw/fishknowle>

