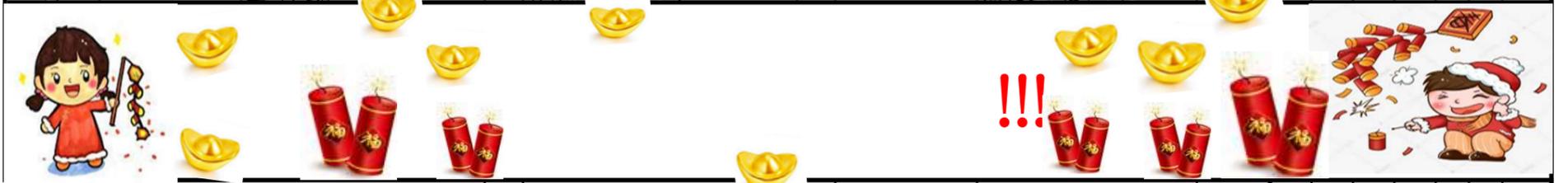


112年01、02月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)
1/3 二	燕麥糙米飯	筍乾燒肉柳 <small>肉柳, 筍乾, 紅蘿蔔</small>	燒 玉米海茸 <small>海茸, 玉米粒, 豬肉</small>	炒 有機青菜	蓮藕排骨湯 <small>蓮藕片, 龍骨丁</small>	水果	4.5	2	1.8	2.5	1		687
1/4 三	特餐	招牌炒米粉 <small>米粉, 肉絲, 芹菜, 香菇絲</small>	煮 紅燒肉丁 <small>肉丁, 蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	炸 產履青菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 木耳絲</small>	乳品	5	2	1.7	2.5		1	759
1/5 四	紅藜小米飯	香酥魚排(單品) <small>虱目魚排*1</small>	炸 三杯炒滷味 <small>麵腸, 豬血糕, 酸菜, 九層塔</small>	炒 有機青菜	玉米濃湯 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 洗選蛋</small>		4.8	2.5	1.8	3			709
1/6 五	胚芽飯	香酥雞腿 <small>雞腿CAS</small>	煮 螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜, 木耳</small>	炒 有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆, 紫米</small>	水果	4.7	2.8	1.6	2.5	1		757
1/7 六	紅扁豆飯	泰式咖哩雞丁 <small>雞丁, 馬鈴薯, 咖哩粉</small>	煮 芥菜鮑菇 <small>芥菜仁, 紅蘿蔔, 杏鮑菇</small>	燒 有機蔬菜	番茄蔬菜雞湯 <small>高麗菜, 大蕃茄, 芹菜, 大骨</small>	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		778
1/9 一	海苔飯	砂鍋魚丁 <small>魚丁, 洋蔥, 豆腐</small>	炒 什錦青花 <small>青花菜, 白花菜, 甜不辣</small>	炒 青菜	香菇雞湯 <small>白蘿蔔, 香菇, 雞丁</small>		4.5	2.5	2	2.5			670
1/10 二	糙米飯	三杯雞丁 <small>雞丁, 杏鮑菇, 豆干, 九層塔</small>	炸 蔥油拌麵線 <small>高麗菜, 麵線, 油蔥</small>	拌 有機青菜	結頭菜大骨湯 <small>結頭菜, 紅蘿蔔, 大骨</small>	水果	4.5	2.7	1.8	2.5	1		740
1/11 三	特餐	南瓜香菇炊飯 <small>南瓜, 香菇, 芋頭, 絞肉</small>	蒸 麻油雞丁 <small>雞丁, 高麗菜</small>	煮 產履青菜	時蔬蛋花湯 <small>大白菜, 木耳絲, 洗選蛋, 雞架</small>	乳品	4.5	2.5	1.6	2.5		1	760
1/12 四	紫米飯	御膳大排(單品) <small>炸帶骨豬排</small>	炒 香菇蒸蛋 <small>蛋, 香菇</small>	炒 有機青菜	沙茶魷魚羹湯 <small>魷魚羹, 大白菜, 筍絲, 木耳絲</small>		4.5	3	1.2	3			711
1/13 五	地瓜飯	鳳梨冬瓜燒肉 <small>肉丁, 冬瓜, 紅蘿蔔</small>	燒 五更腸旺 <small>豆腐, 豬血, 豬腸, 絞肉</small>	炒 有機蔬菜	黃豆漿 <small>黃豆, 二砂</small>	水果	5	2.8	1.2	2	1		746
1/16 一	小米飯	蘿蔔燒雞 <small>雞丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	燒 白菜滷福州丸 <small>白菜, 福州丸</small>	炒 青菜	蔬菜鮮菇湯 <small>金針菇, 瑤珍菇, 雞架</small>		5.5	2.2	1.8	2.2			698
1/17 二	糙米飯	蒜泥白肉 <small>豬肉片, 豆芽, 高麗菜</small>	燒 蔥花碎脯炒蛋 <small>菜脯, 蛋, 青蔥</small>	炒 有機青菜	青木瓜雞湯 <small>青木瓜, 雞骨, 紅棗</small>	水果	5.5	2	2	2	1		739
1/18 三	特餐	波賽隆納義大利麵 <small>螺旋麵</small>	燴 蔥燒雞排(單品) <small>雞排, 青蔥</small>	炸 產履青菜	南瓜濃湯 <small>玉米粒, 南瓜, 蛋</small>	乳品	5.5	1.5	1.5	2		1	728
1/19 四	黑芝麻糙米飯	五香滷大排 <small>生鮮大排</small>	煮 補菜筍茸 <small>朴菜, 筍茸, 絞肉</small>	炒 有機青菜	花生薏仁甜 <small>熟花生, 薏仁, 糖</small>		5.5	2	1.8	2.3			688



2/13 一	燕麥飯	照燒雞丁 <small>雞丁, 菇, 蔬菜</small>	燒 腰果蜜南瓜 <small>南瓜, 腰果, 南瓜子</small>	蒸 青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐</small>		5.1	2	1.5	2.5			673
2/14 二	海苔糙米飯	打拋肉 <small>絞肉, 全瘦絞肉, 洋蔥, 打拋醬</small>	炒 時蔬寬粉 <small>寬粉, 高麗菜, 絞肉</small>	燴 有機青菜	肉骨茶湯 <small>豆薯, 玉米片, 肉骨茶包</small>	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712
2/15 三	特餐	客家炒版條 <small>版條, 香菇, 肉絲, 高麗菜</small>	炒 烤肉醬燒翹腿 <small>翹小腿*2, 烤肉醬</small>	燒 產履青菜	冬瓜丸片湯 <small>冬瓜, 貢丸片</small>	乳品	5	2	1.5	3		1	689
2/16 四	玉米飯	糖醋魚丁 <small>洋蔥, 水薑丁, 豆腐</small>	燴 玉米炒肉末 <small>玉米, 馬鈴薯, 絞肉</small>	炒 有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋, 薑絲</small>		5	2.5	1.5	3			730
2/17 五	蕎麥飯	鹽酥雞 <small>雞丁, 地瓜</small>	炸 紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋, 青蔥</small>	炒 有機蔬菜	黑豆漿 <small>黑豆, 黃豆, 二砂</small>	水果	5	2	1.8	2.8	1		747
2/18 六	黑芝麻糙米飯	沙茶炒肉片 <small>肉片, 高麗菜, 沙茶</small>	炒 番茄燒豆腐 <small>豆腐, 大番茄, 洋蔥</small>	炒 有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>		5.1	2	1.5	2.5			673
2/20 一	小米飯	豆豉雞丁 <small>雞丁, 洋蔥, 黑豆豉</small>	燒 白菜麵筋 <small>大白菜, 蛋酥, 麵筋, 小木耳</small>	煮 青菜	馬鈴薯大骨湯 <small>馬鈴薯, 大骨, 紅棗</small>		5.1	2	1.5	2.5			673
2/21 二	糙米飯	芋香燒豬肉 <small>豬肉丁, 芋頭, 蘿蔔</small>	燻 海帶炒三絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔</small>	炒 有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 蛋</small>	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712
2/22 三	特餐	叻仔魚粥 <small>白米, 叻仔魚, 薑絲, 玉米粒</small>	炒 梅干燒肉片 <small>梅乾, 肉片</small>	燒 產履青菜	鮮肉包*1 <small>鮮肉包cas*1</small>	乳品	5	2	1.5	3		1	689
2/23 四	薏仁飯	御師傅魚排 <small>炸魚排*1</small>	炒 起司歐姆蛋 <small>蛋, 馬鈴薯, 起司, 洋蔥</small>	炒 有機青菜	泡菜豆腐湯 <small>泡菜, 豆腐, 冬粉</small>		5	2.5	1.5	3			730
2/24 五	紫米飯	咖哩什錦雞 <small>雞丁, 馬鈴薯, 咖哩粉</small>	煮 客家小炒 <small>豆干片, 芹菜, 乾魷魚, 肉絲</small>	炒 有機蔬菜	綠豆燕麥湯 <small>綠豆, 燕麥</small>	水果	5	2	1.8	2.8	1		747

表單設計: 軒泰食品有限公司 (本廠一律使用國產台灣豬肉食材)

菜單審核小組: 營養師 莊千慧 (總務主任) 王美文 (校長) 伍賢龍 (校長)