

112年05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 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
5/1 一	麥片飯	日式照燒雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 青蔥	炒 四季豆炒精靈菇 四季豆, 白精靈菇	炒 青菜(產)	海芽大骨湯 海帶芽, 大骨, 薑絲		5	2	1.5			3	677
5/2 二	紅藜糙米飯	香酥魚排 小魚排*2	炸 麻婆豆腐 絞肉, 豆腐, 蔥	燒 有機青菜	燕菁雙菇湯 燕菁, 金針菇, 杏鮑菇, 大骨	水果	4.8	3	1.5	1		3	800
5/3 三	特餐	麻油雞飯 高麗菜, 杏鮑菇	炒 麻油雞丁 雞丁, 高麗菜	煮 青菜	雙色蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菜, 大骨	乳品	5	2	1.3		1	2.5	749
5/4 四	黑芝麻飯	回鍋肉片 肉柳, 豆干片, 蔥, 青椒	炒 玉米炒海茸 玉米粒, 海茸, 九層塔	炒 有機青菜	鳳梨苦瓜雞湯 鳳梨雞丁, 苦瓜, 刈薯		5	2.3	1.5			3	700
5/5 五	胚芽飯	香菇肉燥 絞肉, 香菇, 碎豆干, 蔥	滷 扁蒲炒菇 扁蒲, 金菇, 絞肉	炒 有機蔬菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 糖	水果	4.8	3	1.5	1		2	755
5/8 一	地瓜飯	海苔魚丁 水鯊魚丁, 馬鈴薯, 海苔粉	炸 五味冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉	燴 青菜(產)	番茄豆腐湯 番茄, 金針菇, 豆腐		4.8	2.8	1.2			3	717
5/9 二	小米糙米飯	粉蒸肉 肉丁, 地瓜, 白芝麻	蒸 三杯炒滷味 黑豆干, 豬血糕, 杏鮑菇, 酸菜	炒 有機青菜	蒲瓜貢丸湯 蒲瓜, 貢丸片, 大骨	水果	5.2	2.5	1.2	1		3	782
5/10 三	特餐	白醬義大利麵 螺旋麵, 玉米粒, 洋蔥, 絞肉	煮 醬燒里肌排 里肌排	燒 青菜	海芽吻魚湯 海帶芽, 吻魚, 薑絲	乳品	5	2	1.2		1	2.5	747
5/11 四	玉米飯	蔥油淋雞 雞丁, 小黃瓜, 青花菜	滷 彩繪玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 芋頭, 絞肉, 毛豆仁	燒 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 肉絲, 木耳, 筍絲		5.2	2.5	1.5			2	684
5/12 五	燕麥飯	鷹嘴豆咖哩肉 絞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 雪蓮子	煮 黃瓜什錦 黃瓜, 肉片, 菇	炒 有機蔬菜	鳳梨銀耳湯 鳳梨, 銀耳, 枸杞, 小湯圓	水果	4.7	2.5	1.3	1		2.5	727
5/15 一	紫米飯	壽喜燒肉片 肉片, 黃豆芽, 菇	燒 花菜炒甜條 甜不辣, 花椰菜, 紅蘿蔔	炒 青菜(產)	味噌小魚湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干		5.3	2	1.3			3	693
5/16 二	糙米飯	紅燒雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	燒 芹香什錦 豆干片, 茼蒿, 芹菜	燴 有機青菜	冬菜粉絲湯 白菜, 冬菜, 冬粉	水果	4.5	2	1.5	1		2.5	679
5/17 三	特餐	什錦炒飯 玉米粒, 火腿丁, 絞肉, 毛豆仁	燴 香酥魚排 御師傅魚排*1	炸 青菜	大滷湯 大白菜, 筍絲, 蛋, 豆腐	乳品	5	2.1	1.3		1	3	779
5/18 四	黑芝麻飯	糖醋排骨 肉丁, 排骨丁, 鳳梨, 番茄	煮 韓式雜菜冬粉 小黃瓜, 冬粉, 紅蘿蔔, 海帶芽	炒 有機青菜	桂竹筍排骨湯 桂竹筍(桶), 龍骨丁		5.3	2	1.4			2.5	673
5/19 五	五穀飯	鹽水雞 雞丁, 小瓜, 筍片	燙 紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	炒 有機蔬菜	豆漿 黃豆, 糖	水果	5.5	3	1.5	1		3	849
5/22 一	芝麻飯	南瓜燒雞 雞肉, 南瓜	燒 年糕炒泡菜 洋蔥, 豆包, 寧波年糕	炒 青菜(產)	味噌蘿蔔湯 味噌, 白蘿蔔		5	2.5	1.5			2.5	693
5/23 二	糙米飯	高昇排骨 排骨丁, 肉丁, 薯	燒 蝦米肉絲炒豆 蝦米, 四季豆/長豆, 肉絲	炒 有機青菜	酸菜筍片湯 酸菜, 肉片, 脆筍片	水果	5.3	2.2	1.3	1		2.5	745
5/24 三	特餐	招牌炒麵 高麗菜, 肉絲, 菇, 玉米, 木耳	炒 香滷豬排 豬排*1	滷 青菜	蕃茄黃芽湯 大蕃茄, 金菇, 黃豆芽, 大骨	乳品	5.1	2	1.2		1	3	776
5/25 四	玉米飯	蘑菇肉柳 肉片, 洋蔥, 洋菇罐	炸 絲瓜麵線 絲瓜, 絞肉, 麵線	炒 有機青菜	紫菜吻仔魚湯 紫菜, 吻仔魚, 大骨		5	3	1.2			3	746
5/26 五	薏仁飯	三杯魚丁 魚丁, 豬血糕, 大溪黑干	燒 鮮蔬寬粉 寬粉條, 黃豆芽, 木耳, 蘿蔔	蒸 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁湯	水果	4.8	3	1.5	1		2.5	777
5/29 一	藜麥飯	滷翅小腿 翅小腿*2	炒 紅咖哩豆腐 豆腐, 咖哩, 馬鈴薯, 三色丁	炒 青菜(產)	關東煮 蘿蔔, 豆腐, 黑輪片, 柴魚片		5.5	2	2.2			2	684
5/30 二	糙米飯	胡麻醬淋肉片 小黃瓜, 肉片, 胡麻醬, 豆芽	燒 脆炒土豆絲 馬鈴薯, 醋, 絞肉	燙 有機青菜	冬瓜大麥仁湯 冬瓜, 大麥仁(小薏仁), 龍骨	水果	5.3	2.2	1.3	1		2.5	745
5/31 三	特餐	肉羹麵線 棕色麵線, 小肉羹, 脆筍絲, 木耳	炒 綜合滷味 米血糕, 豆干, 芋簽標	煮 青菜	奶香玉米*1 玉米段*1, 奶油	乳品	5.3	2.2	1.3		1	2.5	785
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

營養師莊千慧

總務主任

主任王美文

校長

大崗國民小學 校長伍賢龍

鳳梨 現在吃 正當時!!

鳳梨的營養價值

鳳梨是高纖、低熱量又營養豐富的水果，含有許多維生素和礦物質，特別是維生素C和錳，能提升人體的免疫力，對鐵的吸收和生長發育也至關重要。銅、硫胺素和維生素B6等營養素含量不多，但有益於維護健康的新陳代謝。

