

112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(份)	蔬菜(份)	水果(份)	奶類(份)	油脂(份)	熱量(Kcal)
6/1 四	小米糙米飯	蒜蓉魚丁 魚丁, 蒜蓉, 板條	炒	扁蒲炒肉絲 扁蒲, 肉絲, 木耳, 菇	炒	有機青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 龍骨丁		5	2.5	2			2	683
6/2 五	紫米飯	筍乾肉片 肉片, 筍乾, 洋蔥	炒	椒麻粉絲 冬粉, 絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 花椒	炒	有機青菜	鳳梨冬瓜米苔苜 冬瓜塊, 鳳梨, 米苔目, QQ	水果	5	2.5	2			2	683
6/5 一	海苔飯	南瓜燒肉 南瓜, 肉丁, 腰果, 南瓜子	燒	彩椒炒長豆 長豆, 彩椒, 肉絲	炒	青菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳絲		5	2.5	2			2	683
6/6 二	紅藜糙米飯	普羅旺斯燉雞 肉丁, 大番茄, 洋蔥, 紅蘿蔔	炒	泡菜黃瓜 泡菜, 小黃瓜, 豆芽菜	炒	有機青菜	絲瓜魚丸蛋花湯 絲瓜, 魚丸, 洗選蛋	水果	5.5	2.2	2	1		2	754
6/7 三	特餐	客家炒板條 板條, 肉絲, 高麗菜	炒	小魚虱目魚排*2 小魚虱目魚排*2	炸	青菜(產)	酸菜白肉湯 酸菜心絲, 肉片	乳品	5	2.5	1.5		1	3	815
6/8 四	玉米飯	砂鍋油腐雞 雞丁, 骨腿丁, 油豆腐, 杏鮑菇	蒸	番茄炒蛋 蛋, 蕃茄, 青蔥	炒	有機青菜	筍茸肉絲湯 筍茸, 薑絲, 肉絲		5.5	2.2	2			2	694
6/9 五	蕎麥飯	咖哩洋芋肉丁 肉丁, 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	八寶甜湯 紅豆, 綠豆, 薏仁, QQ	水果	5.5	2.3	2	1		2	762
6/12 一	地瓜飯	香菇肉燥 絞肉, 豆乾, 香菇	燒	白菜滷福州丸*1 福州丸*1	炒	青菜(產)	錦繡蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋, 紅蘿蔔		5.1	2.5	2			2	690
6/13 二	小米飯	鹹酥雞 雞丁, 地瓜, 九層塔	炸	韭菜炒冬粉 韭菜, 冬粉, 絞肉	煮	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 排骨丁, 鴻喜菇, 肉骨茶包	水果	5.5	2	2	1		2	739
6/14 三	特餐	炒麵疙瘩 麵疙瘩, 絞肉, 洋蔥, 菇, 高麗菜	煮	醬燒大排 醬燒大排*1	燒	青菜	玉米排骨湯 玉米條, 蘿蔔, 龍骨	乳品	5.5	2	1.8		1	2	774
6/15 四	紅藜地瓜飯	紅燒魚丁 水鯊丁, 豆腐, 洋蔥	燒	雙花什錦 花椰菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豆包絲	炒	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 高麗菜, 大骨		5.2	2.5	2			2	697
6/16 五	薏仁飯	韓味起司醬雞丁 雞丁, 洋蔥, 起司, 辣醬	燒	柴魚蒸蛋 蛋, 柴魚片	炒	有機蔬菜	豆漿 黑豆, 二砂	水果	5.1	2	2.2	1		2	716
6/17 六	胚芽飯	瓜子蒸肉 絞肉, 豆腐, 絞花瓜, 洋蔥	蒸	福菜鮮筍 福菜, 筍, 紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 白蘿蔔, 海帶芽, 小魚干		5.1	2.5	2			2	690
6/19 一	十穀飯	奶油雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 奶油	燒	絲瓜麵線 絲瓜, 洗選蛋, 麵線, 枸杞	炒	青菜(產)	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 木耳絲		5	2.5	2			2	683
6/20 二	小米糙米飯	筍干滷豬腳 豬腳丁, 肉丁, 筍乾	滷	冬瓜肉羹 冬瓜, 小肉羹, 木耳, 紅蘿蔔	炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋	水果	5	2.5	2	1		2.5	765
6/21 三	特餐	飄香荷葉飯 白米, 芋頭, 香菇, 蝦米	蒸	香滷翅腿*2 翅小腿	滷	青菜	銀蘿貢丸湯 白蘿蔔, 貢丸, 香菜, 大骨	乳品	5.5	2	1.5		1	2	767
6/22 四	 端午節佳節 														
6/23 五															
6/26 一	麥片飯	蔥爆肉片 肉片, 豆干片, 青蔥	燒	菇菇蒲瓜 蒲瓜, 肉絲, 生香菇	炒	青菜(產)	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 火腿丁, 蛋		5.5	2.5	2			2	718
6/27 二	紅扁豆飯	椒鹽魚丁 魚丁, 地瓜	燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	炒	有機青菜	涼薯蛋花湯 刈薯, 洗選蛋, 香菜, 大骨	水果	5	2.5	2	1		2.5	765
6/28 三	特餐	胡麻乾麵 烏龍麵, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 綠豆芽	煮	古早味滷味 肉, 大溪豆干, 素肚, 酸菜心	滷	青菜	山藥排骨湯 山藥, 排骨丁	乳品	5.5	2	1.8		1	2	774
6/29 四	紫米飯	椒鹽雞排 半香雞排	炸	小瓜炒菇 小黃瓜, 杏鮑菇, 肉絲	炒	有機青菜	沙茶魷魚羹湯 魷魚羹, 脆筍絲, 大白菜, 大骨		5.2	2.5	2			2	697
6/30 五	薏仁飯	紅麴燒雞 雞丁, 骨腿丁, 洋蔥, 青蔥	燒	親子井燴炒 雞蛋, 洋蔥, 雞肉	滷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁, QQ	水果	5.1	2	2.2	1		2	716
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		

菜單設計: 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

總務主任 王美文

校長

大崗國民小學 伍賢龍 校長

端午節

屈原，是春秋時期楚懷王的大臣，當時他主張對內要舉賢、強健兵力，對外要聯合齊國對抗秦國，無奈卻遭到貴族子蘭等人反對，最後被免除職位，並被流放驅逐。流放期間，他完成了生涯裡最著名的幾部作品，包括《離騷》、《天問》和《九歌》等。公元前 278 年，屈原因不忍直視秦軍攻破祖國城門、侵略自己的故鄉，在寫下《懷沙》這件作品後，便自投汨羅江自盡。這日正好為五月五日。百姓都十分哀痛，跑到江邊試圖挽救屈原。船夫在江上划船試圖打撈屈原屍體，有漁夫為了避免魚蝦啄食屈原屍身，投入雞蛋、飯糰、老醫師則倒入雄黃酒，試圖弄暈魚群。後來，這些行為就演變成今日端午節包粽子、喝雄黃酒的習俗。為了紀念屈原投江，人們便將五月五日定為端午節。

