

112年8-9月份 大崗.大湖.大坑國小葷食菜單															
日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
8/30 三	特餐	台式炒麵 麵,高麗菜,乾香菇,肉絲	炒	鹽酥雞 雞丁	燒	產履青菜	大滷湯 白菜,筍絲,豆腐,蛋	乳品	5	2	1.3	2.5		0.5	699
8/31 四	黑芝麻飯	醬燒大排 醬燒大排*1	燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青蔥	燒	有機青菜	扁蒲菇菇湯 扁蒲,鮑菇,金針菇,大骨		5	2.5	1.4	2.2			677
9/1 五	紫米飯	紅燒肉 肉丁,蘿蔔	燒	蔬菜炒蛋 高麗菜,紅蘿蔔,蛋	煮	有機青菜	黑豆漿 黑豆,黃豆,二砂	水果	5	2.8	1.5	2	1		753
9/4 一	小米飯	泡菜炒肉片 泡菜,肉片,大白菜	炒	什錦雙花 青花菜,白花菜,鮑魚菇,玉米粒,肉絲	炒	青菜	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐,大骨		5.5	2	1.5	2			667
9/5 二	麥片飯	三杯雞丁 雞丁,豬血糕,青蔥	爆	鮮蔬冬粉 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔,木耳	炒	有機青菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒,蘿蔔,排骨	水果	5.2	2	1.8	2	1		713
9/6 三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵 蕃茄,螺旋麵,洋蔥,絞肉,紅蘿蔔,玉米粒	燴	香滷雞小腿 翅小腿*2	燒	產履青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋蔥,奶粉	乳品	5.5	2	1.2	2		0.5	709
9/7 四	糙米飯	鳳梨魚球 水蜜桃丁,洋蔥,鳳梨,番茄	炸	白菜滷 大白菜,肉絲,香菇	拌	有機青菜	時蔬蛋花湯 高麗菜,洗選蛋		5	2.3	2	2.5			690
9/8 五	玉米飯	蔥爆肉柳 肉柳,洋蔥,青蔥,紅蘿蔔	炒	冬瓜鮮燴 冬瓜,木耳絲,肉絲	燒	有機青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	水果	5	2.1	1.7	2.1	1		709
9/11 一	地瓜飯	瓜子蒸肉 絞肉,豆腐,涼薯,花瓜	蒸	芹香海帶絲 芹菜,海帶絲,白干絲,肉絲	炒	青菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,丸子,大骨		5	2.2	2	2.5			682
9/12 二	藜麥飯	壕油雞丁 雞丁,洋蔥,菇,紅蘿蔔	燒	田園四色 馬鈴薯,玉米粒,絞肉,紅蘿蔔	炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,青蔥,小魚乾	水果	5.1	2	2	2	1		711
9/13 三	特餐	炒米粉 米粉,香菇,肉絲	煮	什錦滷味 肉丁,蘿蔔,四分干	燒	產履青菜	蝦香扁蒲湯 扁蒲,蝦皮,排骨	乳品	5.5	2	1.5	2		0.5	717
9/14 四	紫米飯	砂鍋魚丁 魚丁,大白菜,蝦米	燒	日式蒸蛋 洗選蛋,柴魚片,生香菇	蒸	有機青菜	玉米海結湯 玉米,海結		5.2	2.5	1.6	2.5			709
9/15 五	薏仁飯	五香滷雞排 雞排*1	滷	什錦咖哩 南瓜,絞肉,蔬菜	煮	有機青菜	豆漿 黃豆,糖	水果	5	2.5	2	2.5	1		765
9/18 一	麥片飯	春川起司雞丁 雞丁,起司,洋蔥	炸	絲瓜麵線 絲瓜,白麵線,枸杞	炒	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜,龍骨丁,菇		5	2	2	3			689
9/19 二	五穀飯	蒲燒魚排 魚片*1	燒	關東煮 蘿蔔,柴魚片,海帶結	煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,蛋	水果	5	2.5	2	2	1		743
9/20 三	特餐	咖哩炒飯 馬鈴薯,洋蔥,洗選蛋,絞肉,青蔥	炒	蒜泥白肉 肉片,綠豆芽,菇	燒	產履青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,豆皮,龍骨	乳品	5	2	1.2	2		0.5	674
9/21 四	黑芝麻飯	筍乾滷豬腳 豬腳丁,肉丁,筍乾,朴菜	燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	炒	有機青菜	金菇蛋花湯 白菜,蛋,金針菇,木耳,大骨		5	2.5	2	2			683
9/22 五	燕麥飯	宮保雞丁 雞丁,小黃瓜,花生	炒	扁蒲鮮燴 扁蒲,木耳絲,肉絲	蒸	有機青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,糖	水果	5	2	1.5	2	1		692
9/23 六	薏仁飯	糖醋排骨 排骨丁,肉丁,洋蔥,青椒	燒	筍茸炒肉絲 筍茸,肉絲,乾香菇	炒	有機青菜	海帶豆腐湯 海帶芽,豆腐,雞骨	水果	5	2	1.5	2	1		692
9/25 一	海苔飯	腐乳燒雞 雞丁,高麗菜,腐乳	燉	黃瓜鮮燴 大黃瓜,肉絲,鮑菇,木耳,紅蘿蔔	燴	青菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲,冬粉,大骨		5.2	2.2	1.6	2.5			686
9/26 二(護眼餐)	糙米飯	南瓜燒肉 南瓜,肉丁,紅蘿蔔	燒	玉米炒蛋 玉米,蛋,青蔥,紅蘿蔔	炒	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,薑絲,枸杞	水果	5	2.5	1.8	2	1		738
9/27 三	特餐	麻醬麵(混合) 黃油麵,芝麻醬,小黃瓜,紅蘿蔔,清粥類	炒	香酥虱目魚排 虱目魚排*1	炸	產履青菜	羅宋湯 高麗菜,番茄,西芹,馬鈴薯	乳品	4.5	2.5	1.2	3		0.5	723
9/28 四	五穀飯	壽喜燒肉片 肉片,洋蔥,菇	燒	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜	煮	有機青菜	香菇雞湯 香菇,雞丁,白蘿蔔	豆奶	5.5	2	1.5	2.5			689
9/29 五	中秋節連假														0
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚蛋肉類(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	

*本校豬肉一律使用國產肉品，黃豆、玉米及其製品皆使用非基改產品。

表單設計:軒泰食品有限公司

112年8-9月份 大崗.大湖.大坑國小素食菜單																
日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)	
8/30 三	特餐	台式炒麵	炒	醬燒素雞	燒	產履青菜	大滷湯	乳品	5	2	1.3	2.5		0.5	699	
		麵,高麗菜,乾香菇		素雞,紅蘿蔔,馬鈴薯			白菜,筍絲,豆腐,蛋									
8/31 四	黑芝麻飯	雲菜捲(單 素雲菜捲*1	燒	麻婆豆腐	燒	有機青菜	扁蒲菇菇湯		5	2.5	1.4	2.2			677	
				豆腐,玉米粒,			扁蒲,鮑菇,金針菇									
9/1 五	紫米飯	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔,麵輪	燒	蔬菜炒蛋	煮	有機青菜	黑豆漿	水果	5	2.8	1.5	2	1		753	
				高麗菜,紅蘿蔔,蛋			黑豆,黃豆,二砂									
9/4 一	小米飯	泡菜燒豆包 素泡菜,豆包	炒	什錦雙花	炒	青菜	紫菜豆腐湯		5.5	2	1.6	2			669	
				青花菜,白花菜,鮑魚菇,玉米粒			紫菜,豆腐									
9/5 二	麥片飯	醬爆干丁 四分干丁,紅蘿蔔	爆	鮮蔬冬粉	炒	有機青菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.2	2	1.8	2	1		713	
				冬粉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳			玉米粒,蘿蔔									
9/6 三	特餐	蕃茄素肉醬螺旋麵	燴	手工炸豆腐	燒	產履青菜	南瓜濃湯	乳品	5.5	2	1.2	2		0.5	709	
		螺旋麵,碎豆干,蕃茄,三色丁		手工炸豆腐*1			南瓜,奶粉									
9/7 四	糙米飯	鳳梨拌炸豆腸	炸	白菜滷	拌	有機青菜	時蔬蛋花湯		5	2.3	2	2.5			690	
		鳳梨,炸豆腸		大白菜,蛋素,香菇			高麗菜,洗選蛋									
9/8 五	玉米飯	紅燒豆干	炒	冬瓜鮮燴	燒	有機青菜	紅豆紫米湯	水果	5	2.1	1.7	2.1	1		709	
		大溪黑豆干,海帶結		冬瓜,木耳			紅豆,紫米									
9/11 一	地瓜飯	玉米炒蛋	炒	芹香海帶絲	炒	青菜	雙色銀蘿湯		5	2.2	2.5	2			672	
		蛋,玉米粒		芹菜,海帶絲,白干絲			白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜									
9/12 二	藜麥飯	青椒炒豆干	燒	田園四色	炒	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	5.1	2	2	2	1		711	
		青椒,豆干片,黑豆鼓		馬鈴薯,涼薯,玉米粒,紅蘿蔔			豆腐,味噌									
9/13 三	特餐	炒米粉	煮	什錦滷味	燒	產履青菜	金菇扁蒲湯	乳品	5.5	2	1.5	2		0.5	717	
		米粉,香菇,素肉絲		蘿蔔,油豆腐,杏鮑菇			扁蒲,金針菇									
9/14 四	紫米飯	蓮藕燒素肚	燒	日式蒸蛋	蒸	有機青菜	玉米海結湯		5.2	2.5	1.6	2			687	
		蓮藕,素肚		洗選蛋,生香菇			玉米段,海結									
9/15 五	薏仁飯	滷豆干+海帶捲	滷	什錦咖哩	煮	有機青菜	豆漿	水果	5	2	2	2.5	1		727	
		小豆干*2+海帶捲*1		南瓜,素絞肉,蔬菜			黃豆,糖									
9/18 一	麥片飯	春川起司豆腸	炸	絲瓜麵線	炒	青菜	黃瓜湯		5	2.5	2	2			683	
		豆腸,高麗菜,起司		絲瓜,白麵線,枸杞			大黃瓜,菇									
9/19 二	五穀飯	蕃茄豆腐滑蛋	燒	關東煮	煮	有機青菜	玉米濃湯	水果	5	2.5	2	2	1		743	
		豆腐,蛋,大蕃茄		蘿蔔,海帶結			玉米粒,馬鈴薯,蛋									
9/20 三	特餐	咖哩炒飯	炒	五味醬淋豆腐	燒	產履青菜	芹香蘿蔔湯	乳品	5	2	1	2		0.5	669	
		馬鈴薯,洗選蛋,玉米粒		手工細豆腐*1			白蘿蔔,豆皮,芹菜									
9/21 四	黑芝麻飯	筍乾滷黑干	燒	紅蘿蔔炒蛋	炒	有機青菜	金菇蛋花湯		5	2.5	2	2			683	
		大溪黑豆干,筍乾,朴菜		紅蘿蔔,蛋			白菜,蛋,金針菇,木耳									
9/22 五	燕麥飯	宮保茄子皮蛋	炒	扁蒲鮮燴	煮	有機青菜	綠豆粉圓湯	水果	5	2	1	2	1		679	
		茄子,皮蛋,花生		扁蒲,木耳絲,菇			綠豆,粉圓,糖									
9/23 六	薏仁飯	糖醋素排骨	燒	筍茸炒香菇	炒	有機青菜	海帶豆腐湯	水果	5	2.7	1.5	2	1			
		素排骨,高麗菜,青椒		筍茸,乾香菇			海帶芽,豆腐									
9/25 一	海苔飯	麻油凍豆腐	燉	黃瓜鮮燴	燴	青菜	榨菜粉絲湯		5.2	2.2	1.8	2			668	
		凍豆腐,高麗菜,枸杞		大黃瓜,鮑菇,木耳,紅蘿蔔			榨菜絲,冬粉									
9/26 二	糙米飯 (護眼餐)	腰果蜜南瓜	燒	玉米炒蛋	炒	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果	5	2	2	2.5	1		727	
		南瓜,腰果,葡萄乾		玉米,蛋,紅蘿蔔			冬瓜,薑絲,枸杞									
9/27 三	特餐	麻醬麵(混合	炒	糖醋豆包	煮	產履青菜	羅宋湯	乳品	4.5	2.5	1.2	3		0.5	723	
		黃油麵,芝麻醬,小黃瓜,紅蘿蔔		炸豆包,蕃茄,鳳梨			高麗菜,番茄,西芹,馬鈴薯									
9/28 四	五穀飯	香拌素雞	燒	螞蟻上樹	炒	有機青菜	香菇蘿蔔湯	豆奶	5	2.8	1.5	2.5			716	
		素雞,香菜		冬粉,素絞肉,高麗菜			香菇,白蘿蔔									
9/29 五	中秋節連假															0
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚蛋肉類(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		

*本校豬肉一律使用國產肉品，黃豆、玉米及其製品皆使用非基改產品。

表單設計:軒泰食品有限公司