

112年11月份 大崗.大湖.大坑國小葷食月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀(份)	豆魚(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)	
11/1 三	特餐	奶香義大利麵 <small>義大利麵, 奶油, 玉米</small>	炒	香酥魚排*1 <small>御師傅魚排*1</small>	炸	青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>	乳品	5	1.8	2	2.5	0.5	701
11/2 四	紫米飯	茄汁肉丁 <small>肉丁, 洋蔥, 鳳梨, 蕃茄</small>	煮	鮮蔬燴丸片 <small>蔬菜, 貢丸片, 木耳, 紅蘿蔔</small>	燴	有機青菜	蘿蔔玉米湯 <small>玉米, 蘿蔔, 排骨</small>		5	2	2	3		689
11/3 五	蕎麥飯	宮保雞丁 <small>雞丁, 杏鮑菇, 油花生</small>	炒	扁蒲炒菇 <small>扁蒲, 蒟蒻腰花, 菇</small>	炒	有機蔬菜	黑豆漿 <small>黑豆, 黃豆, 糖</small>	水果	5	2.5	1.5	2.5	1	753
11/6 一	麥片飯	梅干肉燥 <small>絞肉, 豆干, 梅干菜</small>	煮	肉片炒高麗菜 <small>肉片, 高麗菜, 木耳</small>	炒	青菜(產)	肉羹湯 <small>肉羹, 筍絲, 木耳, 蛋</small>		5.5	2	1.7	2.5		694
11/7 二	糙米飯	豆酥魚丁 <small>魚丁, 豆腐, 豆酥</small>	蒸	蔬菜炒蛋 <small>雞蛋, 蔬菜</small>	炒	有機青菜	香菇雞湯 <small>香菇, 冬瓜, 雞丁</small>	水果	5.3	2.5	1.5	2	1	751
11/8 三	特餐	夏威夷炒飯 <small>肉絲, 蔬菜, 蛋</small>	炒	炸翅小腿x2 <small>翅小腿</small>	炸	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 洗選蛋</small>	乳品	5	2.5	1.5	2	0.5	720
11/9 四	海苔香鬆飯	鹹水雞 <small>雞丁, 青花菜, 玉米筍, 筍片</small>	煮	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔥</small>	炒	有機青菜	蒲瓜蝦皮湯 <small>扁蒲, 排骨, 蝦皮</small>		5	2.2	2	3		704
11/10 五	紅扁豆飯	高昇排骨 <small>排骨丁, 肉丁, 刈薯</small>	燒	螞蟻上樹 <small>冬粉, 高麗菜, 木耳</small>	煮	有機蔬菜	紫米薏仁湯 <small>紫米, 薏仁, 糖</small>	水果	5.2	2.1	1.9	2	1	723
11/13 一	小米飯	打拋豬肉 <small>絞肉, 洋蔥, 打拋醬</small>	炒	紅仁炒蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋</small>	炒	青菜(產)	酸辣湯 <small>豆腐, 脆筍絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>		5.1	2.5	1.7	2		682
11/14 二	糙米飯	照燒魚丁 <small>魚丁, 杏鮑菇, 豆腐</small>	燒	花菜炒菇 <small>花菜, 金針菇</small>	煮	有機青菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包, 刈薯</small>	水果	5.3	2.5	1.5	2	1	751
11/15 三	特餐	什錦炊飯 <small>肉絲, 蔬菜, 菇</small>	煮	五香里肌排*1 <small>里肌排</small>	滷	青菜	時蔬蛋花湯 <small>高麗菜, 洗選蛋, 大骨</small>	乳品	5	2	1.8	2	0.5	689
11/16 四	糙米飯	鹽酥三寶 <small>雞丁, 杏鮑菇, 地瓜</small>	炸	白菜滷 <small>蝦米, 大白菜, 蛋酥, 芋頭</small>	炒	有機青菜	銀蘿丸子湯 <small>白蘿蔔, 貢丸</small>		5	2.5	2	3		728
11/17 五	五穀飯	南洋咖哩豬 <small>肉丁, 馬鈴薯, 椰漿</small>	煮	回鍋干片 <small>高麗菜, 豆干片</small>	炒	有機蔬菜	黃豆漿 <small>黃豆, 糖</small>	水果	5.2	2.1	1.9	2	1	723
11/20 一	麥片飯	味噌燒魚 <small>魚丁, 豆腐, 味噌, 青蔥</small>	燒	腰果南瓜 <small>南瓜, 腰果, 南瓜子</small>	燒	青菜(產)	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄, 蛋, 青蔥</small>		5.1	2.5	1.7	2		682
11/21 二	糙米飯	筍燒豬腳 <small>豬腳丁, 肉丁, 筍干</small>	燒	芝香海芽 <small>海帶芽, 豆芽菜, 白芝麻</small>	炒	有機青菜	剝皮辣椒雞丁湯 <small>剝皮辣椒, 雞丁, 蘿蔔</small>	水果	5	2.5	1.5	3	1	775
11/22 三	特餐	肉燥拌麵 <small>小烏龍麵, 絞肉, 豆干</small>	拌	椒鹽什錦 <small>米血糕, 甜不辣</small>	炸	青菜	鮮菇冬瓜湯 <small>冬瓜, 菇</small>	乳品	5	2	1.8	2	0.5	689
11/23 四	黑芝麻飯	BBQ雞排*1 <small>雞排</small>	燒	關東煮 <small>白蘿蔔, 油豆腐, 玉米</small>	炒	有機青菜	味噌小魚湯 <small>小魚, 大骨, 蔬菜, 味噌</small>	豆奶	5	2.2	2	3		704
11/24 五	薏仁飯	壽喜燒肉片 <small>肉片, 菜, 洋蔥</small>	燒	魚香蒸蛋 <small>蛋, 絞肉, 蔥, 蒜</small>	煮	有機蔬菜	紅豆燕麥湯 <small>紅豆, 燕麥</small>	水果	5.2	2.1	1.9	2	1	723
11/27 一	紅藜飯	蘿蔔燒肉 <small>肉丁, 白蘿蔔, 胡蘿蔔</small>	炒	叻仔蛋豆腐 <small>豆腐, 叻仔魚, 玉米, 蛋</small>	煮	青菜(產)	冬菜鮮菇蔬菜湯 <small>冬菜, 金菇, 高麗菜</small>		5.1	2.5	1.7	2		682
11/28 二	糙米飯	麻油雞 <small>雞丁, 高麗菜, 菇</small>	煮	飄香滷味 <small>海帶結, 烏蛋, 豆干</small>	炒	有機青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片, 薑絲</small>	水果	5	2.5	1.5	3	1	775
11/29 三	特餐	味噌拉麵 <small>拉麵, 肉絲, 海帶芽, 玉米</small>	炒	香酥虱目魚排 <small>虱目魚排*1</small>	炸	青菜	豆沙包 <small>豆沙包</small>	乳品	5	2.5	1.2	3	0.5	758
11/30 四	五穀飯	塔香雞丁 <small>雞丁, 豆干, 九層塔</small>	炒	香菇滷冬瓜 <small>香菇, 冬瓜, 麵輪</small>	滷	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>蛋, 海帶芽</small>		5	2.2	1.5	3		692
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，玉米、黃豆及其製品皆使用非基因改造產品。

菜單設計: 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

校長

飲食紅綠燈

以熱量及油、鹽、糖含量為標準，油、鹽、糖含量越高則越接近紅燈，盡量能選擇較天然、原味的綠燈區食物，才會頭好壯壯。

飲食黃金守則：

1. 選擇纖維高的全穀類食物：全穀雜糧類、燕麥片……等
2. 搭配適量蔬菜、水果。
3. 選擇優質蛋白質：雞、鮭魚、奶蛋製品。
4. 避免高熱量及高糖、油、鹽食物：減低腸胃及身體負擔。



營養素含量通常較低，熱量、油、鹽及糖很高，常為加工食品。例如：西點類、糕點類、油炸食物、油條、香腸、熱狗、培根、含糖飲料…等

紅燈少少吃



雖然有較多營養素，但熱量、油、鹽及糖較高。例如：油飯、炒飯/麵/米粉、未加糖的果汁、調味乳。

黃燈偶爾吃



含豐富營養素，熱量、油、鹽及糖也比較低，相對新鮮天然。例如：新鮮蔬果、生菜沙拉、全穀及全麥製品、白饅頭、水煮蛋、蒸蛋、蒸烤瘦肉、鮮奶、低糖原味優格/優酪乳、豆漿。

綠燈可以吃



112年11月份 大崗.大湖.大坑國小素食月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀(份)	豆魚(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(kcal)
11/1 三	特餐	奶香義大利麵 義大利麵, 奶油, 玉米	醬燒豆包*1 炸豆包*1	炸	青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	乳品	5	1.8	2	2.5	0.5	701
11/2 四	紫米飯	糖醋豆腸 豆腸, 鳳梨, 蕃茄/小瓜/青椒	鮮蔬燴丸片 蔬菜, 筍片, 木耳, 紅蘿蔔	燴	有機青菜	蘿蔔玉米湯 玉米, 蘿蔔	水果	5	2	2	3		689
11/3 五	蕎麥飯	宮保干丁 豆干丁, 杏鮑菇, 油花生	扁蒲炒菇 扁蒲, 筍片, 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
11/6 一	麥片飯	梅干煮豆腐 豆腐, 梅干菜	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	水果	5.5	2	1.7	2.5		694
11/7 二	糙米飯	豆酥豆腐 豆腐, 豆酥	蔬菜炒蛋 雞蛋, 蔬菜	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
11/8 三	特餐	素肉絲炒飯 素肉絲, 蔬菜, 蛋	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	0.5	720
11/9 四	海苔香鬆飯	鹹水雞 素雞, 花椰菜	麻婆豆腐 豆腐, 素絞肉	炒	有機青菜	蒲瓜金菇湯 扁蒲, 金菇	水果	5	2.2	2	3		704
11/10 五	紅扁豆飯	醬燒素肚 素肚	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 木耳	煮	有機蔬菜	紫米薏仁湯 紫米, 薏仁, 糖	水果	5.2	2.1	1.9	2	1	723
11/13 一	小米飯	什錦山藥 山藥, 蔬菜	紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	炒	青菜(產)	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	水果	5.1	2.5	1.7	2		682
11/14 二	糙米飯	照燒油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇, 馬鈴薯	花菜炒菇 花菜, 金針菇	煮	有機青菜	肉骨茶湯 肉骨茶包, 刈薯	水果	5.3	2.5	1.5	2	1	751
11/15 三	特餐	什錦炊飯 肉絲, 蔬菜, 菇	雪裡紅炒乾丁 豆乾丁, 雪裡紅	滷	青菜	時蔬蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋	乳品	5	2	1.8	2	0.5	689
11/16 四	糙米飯	老皮嫩肉 豆腐	白菜滷 大白菜, 蛋酥, 芋頭	煮	有機青菜	銀蘿丸子湯 白蘿蔔, 素丸子	水果	5	2.5	2	3		728
11/17 五	五穀飯	南洋蔬菜咖哩 蔬菜, 馬鈴薯, 椰漿	回鍋干片 高麗菜, 豆干片	炒	有機蔬菜	黃豆漿 黃豆, 糖	水果	5.2	2.1	1.9	2	1	723
11/20 一	麥片飯	味噌燒蔬菜 馬鈴薯, 菇, 玉米筍	腰果南瓜 南瓜, 腰果, 南瓜子	燒	青菜(產)	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蛋	水果	5.1	2.5	1.7	2		682
11/21 二	糙米飯	筍燒素豬腳 素皮酥, 筍干	芝香海芽 海帶芽, 豆芽菜, 白芝麻	炒	有機青菜	剝皮辣椒蔬菜湯 剝皮辣椒, 蘿蔔	水果	5	2.5	1.5	3	1	775
11/22 三	特餐	素肉燥拌麵 小烏龍麵, 素肉燥, 豆干, 瓜子	鹽酥綜合什錦 豆干, 紫米糕, 甜不辣	炸	青菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 菇	乳品	5	2	1.8	2	0.5	689
11/23 四	黑芝麻飯	素魚排*1 素魚排*1	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 玉米	蒸	有機青菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	豆奶	5	2.2	2	3		704
11/24 五	薏仁飯	泡菜年糕 豆捲, 大白菜, 泡菜	香菇蒸蛋 洗選蛋, 香菇	煮	有機蔬菜	紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥	水果	5.2	2.1	1.9	2	1	723
11/27 一	紅藜飯	黑胡椒豆干 豆干, 高麗菜, 黑胡椒粒	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	水果	5.1	2.5	1.7	2		682
11/28 二	糙米飯	麻油凍豆腐 豆腐, 高麗菜, 菇	飄香滷味 海帶結, 烏蛋, 紫米糕	炒	有機青菜	酸菜豆皮湯 酸菜, 豆皮, 薑絲	水果	5	2.5	1.5	3	1	775
11/29 三	特餐	味噌拉麵 拉麵, 海帶芽, 玉米	海苔香菇燒 海苔香菇燒	滷	青菜	豆沙包 豆沙包	乳品	5	2.5	1.2	3	0.5	758
11/30 四	五穀飯	塔香干丁 豆干	香菇滷冬瓜 香菇, 冬瓜, 麵輪	滷	有機青菜	海芽蛋花湯 蛋, 海帶芽	水果	5	2.1	1.6	3		687

*本校豬肉一律使用國產肉品，玉米、黃豆及其製品皆使用非基改產品。

菜單設計: 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

校長

飲食紅綠燈

以熱量及油、鹽、糖含量為標準，油、鹽、糖含量越高則越接近紅燈，盡量能選擇較天然、原味的綠燈區食物，才會頭好壯壯！

飲食黃金守則：

1. 選擇纖維高的全穀類食物：全穀雜糧類、燕麥片……等
2. 搭配適量蔬菜、水果。
3. 選擇優質蛋白質：雞、鮭魚、奶蛋製品。
4. 避免高熱量及高糖、油、鹽食物：減低腸胃及身體負擔。



營養素含量通常較低，熱量、油、鹽及糖很高，常為加工食品。例如：西點類、糕點類、油炸食物、油條、香腸、熱狗、培根、含糖飲料…等

紅燈少少吃



雖然有較多營養素，但熱量、油、鹽及糖較高。例如：油飯、炒飯/麵/米粉、未加糖的果汁、調味乳。

黃燈偶爾吃



含豐富營養素，熱量、油、鹽及糖也比較低，相對新鮮天然。例如：新鮮蔬果、生菜沙拉、全穀及全麥製品、白饅頭、水煮蛋、蒸蛋、蒸烤瘦肉、鮮奶、低糖原味優格/優酪乳、豆漿。

綠燈可以吃

