

112年12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	水果	全蛋 雞(份)	豆腐 蛋(份)	蔬菜 (份)	蛋黃 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (Kcal)
12/1 五	紫米飯	梅干肉燥 絞肉,梅乾菜,豆干	炒	高麗菜炒蛋 蛋,高麗菜	蒸	有機青菜	黃豆漿 黃豆,糖	水果	5	2	1.8	2.5	1		734
12/4 一	黑芝麻飯	左宗柴雞 雞丁,馬鈴薯,番茄醬	煮	金菇脆瓜 金菇,鮮瓜,木耳	炒	時蔬青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		4.5	2.2	2	2.6			665
12/5 二	麥片飯	和風豬柳 豬肉柳,洋蔥	燙	玉米蒸蛋 玉米粒,蛋	炒	有機青菜	榨菜冬粉湯 榨菜絲,冬粉,雞架	水果	4.5	2	2	2	1		681
12/6 三	特餐	櫻花蝦炒飯 飯,櫻花蝦,絞肉	拌	醬燒翅小腿x2 翅小腿	油	產銷履歷(TAP)	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨,薑絲	乳品	4.5	2	1.8	2		1	736
12/7 四	糙米飯	玉米蒸肉餅 絞肉,玉米粒	蒸	塔香茄子 茄子,九層塔,絞肉,麵腸	炒	有機青菜	白菜菇菇湯 大白菜,金針菇,瑤珍菇,大骨		5	2	1.5	3			689
12/8 五	海苔飯	泰式魚丁 魚丁,油豆腐丁	炸	白菜滷 大白菜,木耳,油豆泡,木耳,蛋	炒	有機青菜	奶香芋頭西米露 芋頭,奶粉,西米露	水果	5.2	2	1.5	2.5	1		740
12/11 一	小米飯	燕菁燒肉 結頭菜,肉丁	燒	白綠雙星 白花菜,青花菜,胡蘿蔔	炒	時蔬青菜	大滷湯 筍絲,豆腐,蛋,白蘿蔔		5.2	2	2	2.5			693
12/12 二	紅扁豆飯	春川起司雞丁 雞丁,高麗菜,起司,洋蔥,辣椒醬	燒	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔,紅蘿蔔,木耳,肉絲,蝦皮	炒	有機青菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,小魚乾	水果	5	2	1.5	2.5	1		726
12/13 三	特餐	什錦炒米苔目 米苔目,肉絲,韭菜	炒	香酥魷魚排 魷魚排x1	炸	產銷履歷(TAP)	海芽蛋花湯 海帶芽,洗選蛋,薑絲	乳品	4	2	1.5	3		1	739
12/14 四	糙米飯	馬鈴薯燉雞 雞丁,馬鈴薯	煮	番茄燴豆腐 番茄,豆腐	炒	有機青菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔,貢丸		4.6	2.5	1.5	3			702
12/15 五	五穀飯	台式肉燥 絞肉,乾香菇	煮	朴菜筍茸 朴菜,筍茸,肉絲	炒	有機青菜	黃豆漿 黃豆,糖	水果	5	2.1	1.5	2.5	1		734
12/18 一	海苔香鬆飯	雲南肉片 豬肉片,豆芽,豆酥	煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	煮	時蔬青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜,洗選蛋		4.9	2	2	2.6			676
12/19 二	藜麥飯	樹子蒸魚 魚丁,豆腐	蒸	脆炒三絲 脆筍絲,榨菜絲,刈薯	炒	有機青菜	肉羹湯 大白菜,肉羹,紅蘿蔔,芹菜	水果	5.1	2	2	2.5	1		746
12/20 三	特餐	奶油貝殼麵 貝殼麵,奶油,玉米,絞肉	煮	洋釀雞排 雞排	炸	產銷履歷(TAP)	南瓜濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,南瓜	乳品	5	2	1.5	2.5		1	786
12/21 四	薑黃糙米飯	筍乾燒肉 筍乾,肉丁,紅蘿蔔	油	什錦高麗菜 高麗菜,木耳,紅蘿蔔	炒	有機青菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜,蛤蜊,雞骨	黃豆 奶	5	2	2.3	2.5			686
12/22 五	薏仁飯	醬燒雞肉 雞丁,杏鮑菇	炒	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	蒸	有機青菜	~冬至~ 紅豆湯圓 紅豆,湯圓,糖	水果	5	2	1.6	2.7	1		738
12/25 一	芝麻飯	砂鍋魚肉 魚丁,豆腐	炒	蔬燒寬粉 芝麻,高麗菜,洋蔥,寬粉,絞肉	煮	時蔬青菜	薑絲冬瓜排骨湯 薑絲,冬瓜,排骨		4.5	2.5	1.8	2.5			680
12/26 二	糙米飯	泰式椰汁咖哩豬 豬肉,洋蔥,椰漿,咖哩	炒	鮮菇花菜 花菜,絞肉,木耳,菇	炒	有機青菜	番茄豆腐湯 大番茄,豆腐	水果	4.6	2	1.5	2.5	1		698
12/27 三	特餐	古早味油飯 白米,糯米,乾香菇,蝦米,豬肉	煮	醬燒大排 豬排	燒	產銷履歷(TAP)	四神湯 四神,薏仁	乳品	4	2	1.5	2.5			716
12/28 四	五穀飯	椒鹽什錦 雞丁,地瓜	炸	麻油凍豆腐 凍豆腐,高麗菜,杏鮑菇	炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒,洗選蛋		4.5	2	2	2.5			644
12/29 五	蕎麥飯	糖醋排骨 豬肉丁,洋蔥,番茄	燒	海帶干絲 海帶絲,芹菜,紅蘿蔔,白干絲	燒	有機青菜	黑豆漿 黑豆,糖	水果	5	2	1.6	2.7	1		738

*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。

表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐秘書

總務主任

校長

關於牛奶

迷思一

牛奶是給小牛喝的，不適合人類？

牛奶中含有豐富的營養素，不論是
小牛或是小朋友都是可以喝的。

迷思三

保久乳有防腐劑？

保久乳是因為採用攝氏130度以上的高溫來殺菌，並採用無菌裝填，所以才能在常溫久放，並不是因為防腐劑的關係喔！

迷思二

鮮奶比保久乳、奶粉都好？

鮮奶、保久乳和奶粉的來源其實都是100%的牛乳，只是他們的製程及殺菌方式有些許差異，而風味各有不同，但是他們的營養價值相距不遠呢！

常喝的牛乳、豆漿比一比，兩種都有不同的優點！

	每100g	全脂牛乳	豆漿(含糖)
長高高、 骨骼強壯	熱量(大卡)	62.5	53
	鈣含量(毫克)	100 ★	15
	脂肪(克)	3.6	1.1
幫助健康	卵磷質、大豆異黃酮	X	✓ ★

參考資料：衛生福利部國民健康署、好食課、衛生福利部食品藥物管理署、食品營養成分資料庫、馬偕院訊



喝牛乳有什麼好處？

- ✓ 優良蛋白質來源
- ✓ 含有豐富維生素
 - 維生素A可預防夜盲症，有抗氧化功能
 - 維生素B2可滋潤皮膚，預防口角炎
- ✓ 良好鈣質來源，每1毫升牛乳能提供1毫克的鈣質，能增強牙齒及骨質密度！
- ✓ 每日建議量：1.5~2杯/天（一杯240毫升）

112年12月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素)

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	全穀	豆魚	蔬菜	堅果	水果	乳品	熱量
12/1 五	紫米飯	梅菜乾丁	炒	高麗菜炒蛋	蒸	有機青菜	黃豆漿	水果	5	2	1.8	2.5	1		734
		梅乾菜, 豆乾丁		蛋, 高麗菜			黃豆, 糖								
12/4 一	黑芝麻飯	糖醋凍豆腐	燒	金菇脆瓜	炒	時蔬青菜	紫菜蛋花湯		4.8	2.2	2	2.5			681
		凍豆腐, 馬鈴薯, 番茄醬		金菇, 鮮瓜, 木耳			紫菜, 蛋								
12/5 二	麥片飯	日式和風豆包	燙	玉米蒸蛋	炒	有機青菜	榨菜冬粉湯	水果	4.5	2	2	2	1		681
		豆包, 海苔絲		玉米粒, 蛋			榨菜絲, 冬粉								
12/6 三	特餐	南瓜香菇炊飯	拌	素蔬菜捲	蒸	產銷履歷(TAP)	蘿蔔湯	乳品	4.5	2	1.8	2		1	736
		南瓜, 香菇, 小黃瓜		素蔬菜捲*1			白蘿蔔, 薑絲								
12/7 四	糙米飯	蒸豆腐	蒸	塔香茄子	炒	有機青菜	白菜菇菇湯		5	2	1.5	3			689
		四角豆腐		茄子, 九層塔, 絞肉, 麵腸			大白菜, 金針菇, 瑤珍菇								
12/8 五	海苔飯	海帶滷油豆腐	滷	白菜滷	燒	有機青菜	奶香芋頭西米露	水果	5.2	2	1.5	2.5	1		740
		油豆腐, 海帶結		大白菜, 木耳, 油豆泡, 木耳, 蛋			芋頭, 奶粉, 西米露								
12/11 一	小米飯	燕菁素肉丁	燒	花椰菜炒豆腸	炒	時蔬青菜	大滷湯		5.2	2	2	2.5			693
		結頭菜, 素肉丁		花椰菜, 豆腸			筍絲, 豆腐, 蛋, 白蘿蔔								
12/12 二	紅扁豆飯	春川起司豆皮	燒	香菇炒蘿蔔絲	炒	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	5	2	1.5	2.5	1		726
		豆皮, 高麗菜, 起司, 素泡菜		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳			味噌, 豆腐								
12/13 三	特餐	什錦炒米苔目	炒	雲菜捲*1	燒	產銷履歷(TAP)	海芽蛋花湯	乳品	4	2	1.5	3		1	739
		米苔目, 素肉絲, 蔬菜		炸雲菜捲			海帶芽, 洗選蛋, 薑絲								
12/14 四	糙米飯	馬鈴薯燉素雞	煮	番茄燴豆腐	炒	有機青菜	蘿蔔素貢丸湯		4.6	2.5	1.5	3			702
		素雞丁, 馬鈴薯		番茄, 豆腐			蘿蔔, 素貢丸								
12/15 五	五穀飯	玉筍什錦	煮	朴菜筍茸	燒	有機青菜	黃豆漿	水果	5	2.1	1.5	2.5	1		734
		玉米筍, 彩椒, 山藥		朴菜, 筍茸			黃豆, 糖								
12/18 一	海苔香鬆飯	日式照燒素雞	煮	麻婆豆腐	炒	時蔬青菜	蔬菜蛋花湯		4.9	2	2	2.6			676
		素雞, 蘿蔔		豆腐, 素絞肉			蔬菜, 洗選蛋								
12/19 二	藜麥飯	樹子蒸豆腐	蒸	脆炒三絲	炒	有機青菜	肉羹湯	水果	5.1	2	2	2.5	1		746
		豆腐, 樹子		脆筍絲, 榨菜絲, 刈薯			大白菜, 素肉羹, 紅蘿蔔, 芹菜								
12/20 三	特餐	奶油貝殼麵	煮	醬燒素排	炸	產銷履歷(TAP)	南瓜濃湯	乳品	5	2	1.5	2.5		1	786
		貝殼麵, 奶油, 玉米		素排*1			馬鈴薯, 紅蘿蔔, 南瓜								
12/21 四	薑黃糙米飯	筍乾燒黑豆干	滷	回鍋炒高麗菜	炒	有機青菜	冬瓜湯	黃豆奶	5	2	2.3	2.5			686
		黑豆干, 紅蘿蔔		芹菜, 高麗菜			冬瓜, 菇, 薑片								
12/22 五	薏仁飯	醬燒杏鮑菇	燒	香菇蒸蛋	蒸	有機青菜	冬至紅豆湯圓	水果	5	2	1.6	2.7	1		738
		杏鮑菇		洗選蛋, 香菇			紅豆, 湯圓, 糖								
12/25 一	海苔飯	糖醋烤魷	炒	蔬燒寬粉	煮	時蔬青菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.5	1.8	2.5			680
		烤魷, 番茄		芝麻, 高麗菜, 寬粉			薑絲, 冬瓜								
12/26 二	糙米飯	泰式椰汁咖哩燴豆包	炒	鮮菇花菜	炒	有機青菜	番茄豆腐湯	水果	4.6	2	1.5	2.5	1		698
		生豆包, 椰漿, 咖哩		花菜, 素絞肉, 木耳, 菇			大番茄, 豆腐								
12/27 三	特餐	古早味油飯	煮	洋芋燒素春捲	燒	產銷履歷(TAP)	四神湯	乳品	4	2	1.5	2.5		1	716
		白米, 糯米, 乾香菇		馬鈴薯, 素春捲			四神, 薏仁								
12/28 四	五穀飯	油豆腐滷素肉燥	滷	麻油凍豆腐	炒	有機青菜	玉米蛋花湯		4.5	2	2	2.5			644
		素絞肉, 油豆腐		凍豆腐, 高麗菜			玉米粒, 洗選蛋								
12/29 五	蕎麥飯	彩繪山藥	炸	海帶干絲	燒	有機青菜	黑豆漿	水果	5	2	1.6	2.7	1		738
		山藥, 蔬菜		海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔, 白干絲			黑豆, 糖								

*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

午餐秘書

總務主任

校長

關於牛奶

迷思一

牛奶是給小牛喝的，不適合人類？

牛奶中含有豐富的營養素，不論是
小牛或是小朋友都是可以喝的。

迷思三

保久乳有防腐劑？

保久乳是因為採用攝氏130度以上的高溫來殺菌，並採用無菌裝填，所以才能在常溫久放，並不是因為防腐劑的關係喔！

迷思二

鮮奶比保久乳、奶粉都好？

鮮奶、保久乳和奶粉的來源其實都是100%的牛乳，只是他們的製程及殺菌方式有些許差異，而風味各有不同，但是他們的營養價值相距不遠呢！

常喝的牛乳、豆漿比一比，兩種都有不同的優點！

	每100g	全脂牛乳	豆漿(含糖)
長高、骨骼強壯	熱量(大卡)	62.5	53
	鈣含量(毫克)	100 ★	15
	脂肪(克)	3.6	1.1
幫助健康	卵磷質、大豆異黃酮	X	✓ ★



喝牛乳有什麼好處？

- ✓ 優良蛋白質來源
- ✓ 含有豐富維生素
 - 維生素A可預防夜盲症，有抗氧化功能
 - 維生素B2可滋潤皮膚，預防口角炎
- ✓ 良好鈣質來源，每1毫升牛乳能提供1毫克的鈣質，能增強牙齒及骨質密度！
- ✓ 每日建議量：1.5~2杯/天（一杯240毫升）