

113年01、02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 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)	
1/1 一	元旦															
1/2 二	紅藜小米飯	宮保雞丁 雞丁, 蒜花生, 豆薯	燒	玉米海茸 海茸, 玉米粒, 豬肉	炒	有機青菜	蓮藕排骨湯 蓮藕片, 龍骨丁	水果	4.5	2	1.8	2.5	1		687	
1/3 三	特餐	招牌炒米粉 米粉, 肉絲, 芹菜, 香菇絲	煮	紅燒豬腳 肉丁, 豬腳, 蘿蔔, 紅蘿蔔	燒	產履青菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳絲	乳品	5	2	1.7	2.5		1	759	
1/4 四	燕麥飯	香酥魚排 虱目魚排*1	炸	番茄燒豆腐 豆腐, 大番茄, 洋蔥	炒	有機青菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽, 蛋		4.8	2.5	1.8	3			709	
1/5 五	糙米飯	回鍋肉片 肉片, 豆干片	煮	蔥油拌麵線 高麗菜, 麵線, 油蔥	炒	有機蔬菜	燒仙草 綠豆, 包心粉圓, 仙草汁	水果	4.7	2.8	1.6	2.5	1		757	
1/8 一	海苔飯	砂鍋魚丁 魚丁, 洋蔥, 豆腐	炒	什錦青花 青花菜, 白花菜, 甜不辣	炒	青菜	香菇雞湯 白蘿蔔, 香菇, 雞丁		4.5	2.5	2	2.5			670	
1/9 二	糙米飯	三杯雞丁 雞丁, 杏鮑菇, 豆干, 九層塔	炸	蔬菜寬粉 寬粉, 高麗菜, 木耳	拌	有機青菜	魷魚羹湯 肉羹, 大白菜, 木耳, 蛋	水果	4.5	2.7	1.8	2.5	1		740	
1/10 三	特餐	南瓜香菇炊飯 南瓜, 香菇, 芋頭, 絞肉	蒸	御膳大排 炸帶骨豬排	炸	產履青菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 蛋	乳品	4.5	2.5	1.6	2.5		1	760	
1/11 四	糙米飯	麻油雞丁 雞丁, 高麗菜	煮	五更腸旺 豆腐, 豬血, 豬腸, 絞肉	炒	有機青菜	結頭菜大骨湯 結頭菜, 紅蘿蔔, 大骨		4.5	3	1.2	3			711	
1/12 五	紅扁豆飯	醬鳳梨燒肉片 肉片, 醬鳳梨, 紅蘿蔔	燒	香菇蒸蛋 蛋, 香菇	炒	有機蔬菜	黃豆漿 黃豆, 二砂	水果	5	2.8	1.2	2	1		746	
1/15 一	麥片飯	蘿蔔燒雞 雞丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	燒	白菜滷福州丸 白菜, 福州丸	炒	青菜	蔬菜鮮菇湯 金針菇, 瑤珍菇, 雞架		5.5	2.2	1.8	2.2			698	
1/16 二	糙米飯	蒜泥白肉 豬肉片, 豆芽, 高麗菜	燒	朴菜筍茸 筍茸, 朴菜	炒	有機青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜, 排骨, 紅棗	水果	5.5	2	2	2	1		739	
1/17 三	特餐	炒麵疙瘩 麵疙瘩, 肉絲, 洋蔥, 蔬菜	炒	香酥翅小腿x2 翅小腿	炸	產履青菜	白菜蛋花湯 大白菜, 木耳絲, 洗選蛋, 雞架	乳品	5.5	1.5	1.5	2		1	728	
1/18 四	糙米飯	泰式魚丁 魚丁, 油豆腐	燒	古早味滷高麗菜 高麗菜, 蝦米, 絞肉	炒	有機青菜	味噌蔬菜蛋花湯 味噌, 蔬菜, 蛋		5.5	2	1.8	2.3			688	
1/19 五	蕎麥飯	滷味什錦 豆干, 海帶, 肉丁	煮	蔥花碎脯炒蛋 菜脯, 蛋, 青蔥	炒	有機青菜	綠豆燕麥湯 綠豆, 燕麥		5.5	2	1.8	2.3			688	
																
2/16 五	芝麻飯	瓜仔肉燥 絞肉, 絞花瓜, 豆干	燒	高麗菜炒蛋 高麗菜, 蛋	炒	有機青菜	銀耳桂圓湯 白木耳, 龍眼乾		5	2.5	1.2	2.5	1		760	
2/17 六	糙米飯	香酥魚丁 魚丁	炸	咖哩雙花 馬鈴薯, 花菜, 咖哩	炒	有機青菜	番茄豆腐湯 大番茄, 豆腐	水果	4.8	2	2	3			687	
2/19 一	海苔飯	照燒雞丁 雞丁, 菇, 蔬菜	燒	腰果蜜南瓜 南瓜, 腰果, 南瓜子	蒸	青菜	麻油蔬菜湯 黑麻油, 高麗菜, 菇, 大骨		5.1	2	1.5	2.5			673	
2/20 二	糙米飯	打拋肉 絞肉, 洋蔥, 打拋醬	炒	海帶炒三絲 海帶絲, 白干絲, 豆芽, 紅蘿蔔	燴	有機青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712	
2/21 三	特餐	客家炒粿條 粿條, 香菇, 肉絲, 高麗菜	炒	烤肉醬燒腿排(單品) 雞腿排, 烤肉醬	燒	產履青菜	冬瓜丸片湯 冬瓜, 貢丸片	乳品	5	2	1.5	3		1	689	
2/22 四	糙米飯	糖醋魚丁 洋蔥, 水蜜桃, 豆腐	炸	脆炒大頭菜 大頭菜, 紅蘿蔔, 肉絲	炒	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋, 薑絲		5	2.5	1.5	3			730	
2/23 五	紫米飯	沙茶炒肉片 肉片, 高麗菜, 沙茶醬	炒	起司歐姆蛋 蛋, 馬鈴薯, 起司, 洋蔥	炒	有機蔬菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 二砂	水果	5	2	1.8	2.8	1		747	
2/26 一	藜麥飯	橙汁翅小腿x2 翅小腿x2	炸	白菜滷 大白菜, 蛋酥, 小木耳, 芋籤	煮	青菜	羅宋湯 馬鈴薯, 番茄, 洋蔥, 大骨		5.1	2	1.5	2.5			673	
2/27 二	糙米飯	蘿蔔燒肉 豬肉丁, 白蘿蔔	燉	炒滷味 酸菜絲, 豆干, 豬血糕, 海帶結	炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712	
2/28 三	和平紀念日															
2/29 四	小米飯	醬燒魚丁 魚丁, 豆腐	燒	番茄炒蛋 番茄, 蛋	炒	有機青菜	味噌海芽湯 味噌, 海帶芽	豆奶	5	2.5	1.5	3			730	
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)		每碗肉菜類(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(本廠一律使用國產台灣豬肉食材, 玉米、豆製品等皆為非基改產品。)																

早餐怎麼選

小朋友，你們平常早餐都吃什麼呢？

雞塊？薯條？薯餅？卡拉雞腿堡？三明治？燒餅？蛋餅？

不管怎樣，一定要吃早餐，最好也能依照下面的口訣選擇早餐唷！



- 全穀不可少
儘量選用全穀雜糧取代白米與白麵等精製的食物，例如胚芽米飯糰、全麥麵包及雜糧饅頭取代白米飯糰、白土司和白饅頭。
- 奶類一定要
國小學童每天要喝到1.5杯的低脂奶（一杯240c. c.）以獲取充足的鈣質，讓牙齒和骨骼發育更好。另外，也要叮嚀家人每天攝取牛奶來維持骨頭強壯唷！
- 蔬果就是寶
國小學童每天攝取至少3份蔬菜、2份水果，以獲得蔬果中含量豐富的纖維、維生素和礦物質。例如在三明治中多夾一些蔬菜及選擇現切水果等，都是很棒的喔！
- 油炸都去掉
食物油炸後徒增了許多熱量，因此可以選擇其他的調理方式，如蒸、烤等。另外，純油炸麵粉製品，如甜甜圈、雙胞胎等，則是營養價值不高的空熱量食物。



參考資料：衛生福利部國民健康署

113年01、02月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素食)																
日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)	
1/1 一	元旦															
1/2 二	紅藜小米飯	宮保凍豆腐 凍豆腐, 豆薯	燒	玉米海茸 玉米, 海茸	炒	有機青菜	蓮藕紅棗湯 蓮藕片	水果	4.5	2	1.8	2.5	1		687	
1/3 三	特餐	招牌炒米粉 米粉, 芹菜, 香菇絲	煮	紅燒油豆腐 油豆腐, 蘿蔔, 紅蘿蔔	燒	產履青菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳絲	乳品	5	2	1.7	2.5		1	759	
1/4 四	燕麥飯	香酥素魚排 虱目魚排*1	炸	番茄燒豆腐 豆腐, 大番茄	炒	有機青菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽, 蛋		4.8	2.5	1.8	3			709	
1/5 五	糙米飯	回鍋干片 豆干片, 高麗菜	煮	香油拌麵線 高麗菜, 麵線	炒	有機蔬菜	燒仙草 綠豆, 包心粉圓, 仙草汁	水果	4.7	2.8	1.6	2.5	1		757	
1/8 一	海苔飯	砂鍋豆腐 大白菜, 豆腐	炒	什錦青花 青花菜, 白花菜, 甜不辣	炒	青菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菇		4.5	2.5	2	2.5			670	
1/9 二	糙米飯	三杯豆干 杏鮑菇, 豆干, 九層塔	炸	蔬菜寬粉 寬粉, 高麗菜, 木耳	拌	有機青菜	沙茶素魷湯 素魷魚, 大白菜, 筍絲, 木耳絲	水果	4.5	2.7	1.8	2.5	1		740	
1/10 三	特餐	南瓜香菇炊飯 南瓜, 香菇, 芋頭	蒸	麻油鮑菇蛋 蛋, 高麗菜, 杏鮑菇	煮	產履青菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 蛋	乳品	4.5	2.5	1.6	2.5		1	760	
1/11 四	糙米飯	炒蔬菜什錦 蔬菜	炒	五更腸旺 豆腐, 木耳, 素絞肉	炒	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜, 紅蘿蔔		4.5	3	1.2	3			711	
1/12 五	紅扁豆飯	醬鳳梨燒麵腸 麵腸, 醬鳳梨, 紅蘿蔔	燒	香菇蒸蛋 蛋, 香菇	炒	有機蔬菜	黃豆漿 黃豆, 二砂	水果	5	2.8	1.2	2	1		746	
1/15 一	麥片飯	蘿蔔燒豆干 豆干, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	燒	白菜滷白煮蛋 白菜, 白煮蛋	炒	青菜	蔬菜鮮菇湯 金針菇, 瑤珍菇		5.5	2.2	1.8	2.2			698	
1/16 二	糙米飯	醬炒豆卷 乾豆捲, 豆芽, 高麗菜	燒	朴菜筍茸 朴菜, 筍茸, 木耳	炒	有機青菜	青木瓜紅棗湯 青木瓜, 紅棗	水果	5.5	2	2	2	1		739	
1/17 三	特餐 螺旋麵	炒麵疙瘩 麵疙瘩, 蔬菜, 紅蘿蔔	燴	香酥素海鮮卷 素海鮮卷	炸	產履青菜	白菜蛋花湯 大白菜, 木耳絲, 洗選蛋	乳品	5.5	1.5	1.5	2		1	728	
1/18 四	糙米飯	泰式豆包 豆包	燒	古早味滷高麗菜 高麗菜, 素肉燥	炒	有機青菜	味噌蔬菜蛋花 味噌, 蔬菜, 蛋		5.5	2	1.8	2.3			688	
1/19 五	蕎麥飯	滷味什錦 豆干, 海帶	煮	碎脯炒蛋 菜脯, 蛋	炒	有機青菜	綠豆燕麥湯 綠豆, 燕麥		5.5	2	1.8	2.3			688	
																
2/16 五	芝麻飯	瓜仔素肉燥 素絞肉, 絞花瓜, 豆干	燒	高麗菜炒蛋 高麗菜, 蛋	炒	有機青菜	銀耳桂圓湯 白木耳, 龍眼乾		5	2.5	1.2	2.5	1		760	
2/17 六	糙米飯	油腐燒蘿蔔 白蘿蔔, 油豆腐	煮	咖哩雙花 馬鈴薯, 花菜, 咖哩	炒	有機青菜	番茄豆腐湯 大番茄, 豆腐	水果	4.8	2	2	3			687	
2/19 一	海苔飯	酸絲麵腸 酸菜絲, 麵腸	燒	腰果蜜南瓜 南瓜, 腰果, 南瓜子	蒸	青菜	麻油蔬菜湯 黑麻油, 高麗菜, 菇		5.1	2	1.5	2.5			673	
2/20 二	糙米飯	素打拋肉 碎豆干, 打拋醬	炒	海帶炒三絲 海帶絲, 白干絲, 豆芽, 紅蘿蔔	燴	有機青菜	蘿蔔素排骨湯 白蘿蔔, 素排骨	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712	
2/21 三	特餐	客家炒粿條 粿條, 香菇, 高麗菜	炒	香菇海苔燒 海苔, 香菇, 燒	燒	產履青菜	冬瓜蒟蒻捲湯 冬瓜, 蒟蒻小卷	乳品	5	2	1.5	3		1	689	
2/22 四	糙米飯	糖醋素魚丁 素魚丁, 彩椒	炸	脆炒大頭菜 大頭菜, 紅蘿蔔, 肉絲	炒	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋, 薑絲		5	2.5	1.5	3			730	
2/23 五	紫米飯	沙茶炒豆片 油皮, 高麗菜, 素沙茶	炸	起司歐姆蛋 蛋, 馬鈴薯, 起司, 洋蔥	炒	有機蔬菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 二砂	水果	5	2	1.8	2.8	1		747	
2/26 一	藜麥飯	橙汁燒豆包 豆包	燒	白菜滷 大白菜, 蛋酥, 小木耳	煮	青菜	羅宋湯 馬鈴薯, 番茄		5.1	2	1.5	2.5			673	
2/27 二	糙米飯	芋香燒豆干 黑豆干, 芋頭	燉	海帶炒三絲 海帶絲, 白干絲, 豆芽, 紅蘿蔔	炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712	
2/28 三	和平紀念日															
2/29 四	小米飯	時蔬燴炒 蔬菜	炒	番茄炒蛋 番茄, 蛋	炒	有機青菜	味噌海芽湯 味噌, 海帶芽	豆奶	5	2.5	1.5	3			730	
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)		每份實際熱量(約)(Kcal)		
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(本廠一律使用國產台灣豬肉食材，玉米、豆製品等皆為非基改產品。)																

早餐怎麼選

小朋友，你們平常
早餐都吃什麼呢？

雞塊？薯條？薯餅？卡拉雞腿堡？
三明治？燒餅？蛋餅？

不管怎樣，一定要吃早餐，
最好也能依照下面的口訣選擇早餐唷！



1. 全穀不可少
儘量選用全穀雜糧取代白米與白麵等精製的食物，例如胚芽米飯糰、全麥麵包及雜糧饅頭取代白米飯糰、白土司和白饅頭。
2. 奶類一定要
國小學童每天要喝到1.5杯的低脂奶（一杯240c. c.）以獲取充足的鈣質，讓牙齒和骨骼發育更好。另外，也要叮嚀家人每天攝取牛奶來維持骨頭強壯唷！
3. 蔬果就是寶
國小學童每天攝取至少3份蔬菜、2份水果，以獲得蔬果中含量豐富的纖維、維生素和礦物質。例如在三明治中多夾一些蔬菜及選擇現切水果等，都是很棒的喔！
4. 油炸都去掉
食物油炸後徒增了許多熱量，因此可以選擇其他的調理方式，如蒸、烤等。另外，純油炸麵粉製品，如甜甜圈、雙胞胎等，則是營養價值不高的空熱量食物。



參考資料：衛生福利部國民健康署