



112年8、9月 五常國小 營養午餐菜單

李佩真

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	每日營養素					
				有機蔬菜	青葉			熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣
8/31	四	胚芽飯 胚芽米、白米	★鹽酥雞 雞肉、地瓜(炸)	干丁肉燥 豬肉、干丁(煮)	香炒芥菜 豆芥菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海苔蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	5	3	2	3	81g
1	五	小米飯 小米、白米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔(煮)	毛豆炒蛋 毛豆、玉米粒、蛋(炒)	腐皮高麗 高麗菜、紅蘿蔔、生豆皮(炒)	青葉	黃瓜排骨湯 黃瓜、豬肉		5	3	2	4	84g
4	一	芝麻飯 黑芝麻、白米	三杯菇雞 雞肉、杏鮑菇、九層塔(炒)	番茄打拋肉 豬肉、番茄、豆薯(炒)	開陽白菜 蝦皮、大白菜、紅蘿蔔	有機蔬菜	鮮菇冬瓜湯 金針菇、冬瓜		5	3	2	3	79g
5	二 蔬食日	有機白飯 有機白米	奶香蒸蛋 奶粉、蛋(蒸)	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜、青花菜	有機蔬菜	味噌海苔湯 海帶芽、豆腐	水果	5	3	2	3	78g
7	四	蔥香肉燥麵 豬肉、香菇、長麵	★黃金魚排 *1 虱目魚排(炸)	海結豆干 海結、豆干(滷)	蘿蔔雙色煮 白蘿蔔、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果	5	3	2	3	80g
8	五	地瓜飯 地瓜、白米	洋蔥炒肉片 肉片、洋蔥(燒)	玉米炒蛋 玉米、蛋(炒)	芝麻豆段 白芝麻、豆段(炒)	青葉	三絲豆腐湯 筍、紅蘿蔔、木耳、肉絲		5	3	2	3	83g
11	一	小米飯 小米、白米	主廚滷肉 白蘿蔔、豬肉(滷)	腐皮花枝捲 *1 花枝捲(烤)	雙色海絲 海帶絲、紅蘿蔔(燒)	有機蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯、排骨		5	3	2	3	78g
12	二	肉絲有機炒飯 肉絲、玉米粒、有機白米	香烤小雞腿 *2 翅小腿(烤)	回鍋干片 高麗菜、豆干片(炒)	鮮菇燴瓜 鮮瓜、菇(燴)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	5	3	2	3	80g
14	四	香Q白飯 白米	咖哩洋芋燒魚 馬鈴薯、水鯊魚(燒)	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥(炒)	海山醬關東煮 百頁豆腐、蘿蔔(煮)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	水果	5	3	2	3	88g
15	五	芝麻飯 黑芝麻、白米	香炒雞丁 雞肉、豆段(炒)	鮮蔬冬粉 冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、豬絞肉(炒)	木耳炒筍 木耳、筍(炒)	青葉	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉		5	3	2	4	84g
18	一	香Q白飯 白米	滑蛋親子丼 蛋、雞肉、洋蔥(煮)	干片肉絲 豆干、豬肉(炒)	彩燴花椰 花椰菜、青花菜、紅蘿蔔	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、洋蔥、豬肉		5	3	2	3	85g
19	二	紅藜有機飯 紅藜麥、有機白米	醋溜肉片 洋蔥、木耳、黃瓜、肉片(炒)	海苔花枝丸 *2 海苔絲、花枝丸(烤)	蘿蔔什錦 白蘿蔔、紅蘿蔔、毛豆	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	5	3	2	4	85g
21	四	茄汁肉醬義大利麵 玉米粒、蔬菜、義大利麵(煮)	★卡啦脆雞翅 *1 三節雞翅(炸)	甘藷條 *4 地瓜(烤)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米段	水果	5	3	2	4	89g
22	五	玉米飯 玉米粒、白米	紅燒豬排 *1 豬排(燒)	肉燥豆腐 豬絞肉、豆腐(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、黃瓜、紅蘿蔔	青葉	薑絲海帶湯 海帶芽、薑		5	3	2	4	89g
23	六	胚芽飯 胚芽、白米	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	玉米燒凍腐 玉米、蔬菜、凍豆腐(燒)	薑燒海根 薑、海帶根(燒)	有機蔬菜	珍菇什錦湯 菇、紅蘿蔔、木耳	TAP豆漿	5	3	2	3	87g
25	一	香Q白飯 白米	筍香焗肉 筍、豬肉(燻)	番茄豆腐 番茄、豆腐(煮)	肉香豆段 豬肉、豆段、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮瓜豚骨湯 黃瓜、排骨		5	3	2	3	85g
26	二	芝麻有機飯 黑芝麻、有機白米	奶香菇雞 奶粉、馬鈴薯、杏鮑菇、雞肉(燻)	★香酥魚條 *2 虱目魚條(炸)	乾絲海帶絲 乾絲、海帶絲、時蔬(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜	水果	5	3	2	3	81g
28	四	士福油飯 豬肉、香菇、糯米	滷豬排 *1 豬排(滷)	大溪豆乾 黑豆干(滷)	白菜滷 大白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	香筍蘿蔔湯 筍、蘿蔔	水果	5	3	2	4	89g

中秋連假 假期愉快

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本廠未使用輻射污染食品★

★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
豆類及豆制品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	炸物	甜湯
0次	2次	7次	8次	17次	1次	3次	1次	4次	2次