



# 廣豐盒餐

信義國小  
110年12月營養午餐菜單  
營養師：劉亭儀

日期	星期	主食	主菜	好好吃	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三餐10	
12/2	四	日式烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、肉絲(0)/炒	椒鹽魚丁 魚丁(C)、非基改百頁豆腐/炸	鮮瓜燉肉片 大黃瓜(0)、肉片(0)/煮	梅菜肉燥 梅干菜、絞肉(0)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	地瓜燕麥湯 地瓜、燕麥	5.6	2.5	1.7	2.8			748	V	
12/3	五	香Q米飯 白米/煮	醬拌銀芽豬 肉絲(0)、豆芽菜(0)/炒	豆皮高麗菜 高麗菜(0)、非基改豆皮/炒	濃香咖哩 洋芋(0)、紅蘿蔔(0)、魚丸(C)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	酸菜肉片湯 酸菜、肉片(0)	5.4	2.4	1.7	2.7			722	V	
12/6	一	白米飯 白米/煮	黑干杏鮑菇 杏鮑菇(0)、非基改豆干/煮	田園玉米 玉米粒(C)、三色丁(C)/煮	沙茶麵腸 麵腸/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	刈薯蛋花湯 豆薯、雞蛋(0)	5.4	2.3	1.6	2.7			712	V	
12/7	二	豚肉拌飯 白米、絞肉(0)、玉米粒(C)、洋葱/炒	筍香焢肉 肉丁(0)、筍片/燒	塔香紫茄 茄子(0)、絞肉(0)、九層塔/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉、高麗菜(0)、紅蘿蔔(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	5.5	2.4	1.8	2.8			856	V	
12/9	四	薏仁米飯 白米、薏仁/煮	香菇炒肉 絞肉(0)、香菇(0)/炒	脆瓜黑輪 小黃瓜(0)、黑輪(C)/炒	綜合滷味 海帶結、非基改百頁豆腐/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	米粉湯 米粉、肉絲(0)	5.4	2.5	1.9	2.6	1		790	V	
12/10	五	香Q米飯 白米/煮	日式雞肉燉煮 雞丁(C)、洋芋(0)/燒	鐵板紅人肉絲 紅蘿蔔(0)、肉絲(0)/炒	酥香雙拼 花枝丸(C)*1、雞塊(C)*1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	山藥排骨湯 山藥、排骨丁(C)	5.4	2.4	1.8	2.8			729	V	
12/13	一	白米飯 白米/煮	洋葱燒肉 肉片(0)、洋葱/炒	冬瓜麵筋 冬瓜(0)、麵筋/煮	鐵板油豆腐 非基改油豆腐、洋葱/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	關東煮湯 蘿蔔、玉米段	5.3	2.5	1.8	2.6			721	V	
12/14	二	糙米飯 白米、糙米/煮	香酥魚排 魚排(C)/炸	鍋燒蒲瓜 蒲瓜(0)、肉片(0)/煮	豆薯炒肉絲 豆薯(0)、肉絲(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	酸辣湯 非基改豆腐、木耳、紅蘿蔔	5.4	2.4	1.7	2.8		鮮奶	787	V	
12/16	四	茄汁義大利麵 白麵、三色丁(C)/煮	黃金炸豬排 豬排(0)/炸	茄汁肉醬 絞肉(0)、洋葱/煮	香菇白菜油 大白菜(0)、香菇(0)、紅蘿蔔(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	綠豆麥片 綠豆、麥片	5.5	2.4	1.6	2.8			731	V	
12/17	五	香Q米飯 白米/煮	脆炒彩雞 雞丁(C)、彩椒(0)/炒	香菇蒸蛋 雞蛋(0)、香菇(0)/蒸	長豆肉末 長豆(0)、絞肉(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲(0)	5.5	2.6	1.8	2.6	1		802	V	
12/20	一	白米飯 白米/煮	泰式打拋肉 絞肉(0)、洋葱、九層塔/炒	木須高麗菜 高麗菜(0)、木耳(0)、紅蘿蔔(0)/炒	海根肉絲 海根、肉絲(0)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	香菇雞湯 雞丁(C)、香菇	5.3	2.4	2	2.7			723	V	
12/21	二	什錦炒飯 白米、三色丁(C)、肉絲(0)/炒	薑母鴨 鴨丁(C)、高麗菜(0)/煮	玉米肉茸 玉米粒(C)、絞肉(0)/煮	杏鮑菇素雞 杏鮑菇(0)、非基改素雞/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5.6	2.5	1.7	2.8			748	V	
12/23	四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	咖哩雞 雞丁(C)、洋芋(0)/煮	洋葱炒蛋 雞蛋(0)、洋葱/炒	玉米餅&地瓜球 玉米餅(C)*1、地瓜球(0)*2/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	清燉白菜湯 大白菜、非基改豆腐、肉片(0)	5.4	2.4	1.6	2.8	1		844	V	
12/24	五	白米飯 白米/煮	京醬肉排 肉絲(0)、洋葱/炒	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔(0)、麵輪/燒	鮮肉粉絲 冬粉、高麗菜(0)、絞肉(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	薑絲鴨肉湯 鴨丁(C)、薑絲	5.4	2.3	1.7	2.7		鮮奶	775	V	
12/27	一	香Q米飯 白米/煮	椒鹽翅小腿 翅小腿(C)*2/炸	番茄豆腐 番茄(0)、非基改豆腐/炒	銀芽肉絲 豆芽菜(0)、肉絲(0)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙、炒	魷魚羹湯 魷魚羹、紅蘿蔔、木耳	5.3	2.5	1.8	2.8			730	V	
12/28	二	糙米飯 白米、糙米/煮	蔥燒排骨酥 肉丁(0)、洋芋(0)、排骨(C)、蔥/燒	布丁蒸蛋 雞蛋(0)、/蒸	扁蒲香菇 蒲瓜(0)、香菇(0)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	日式和風湯 非基改豆腐、海帶結	5.4	2.6	1.6	2.7	1		795	V	
12/30	四	肉絲炒麵 白麵、肉絲(0)、高麗菜/炒	蒜香五味豬排 豬排(0)/燒	冬瓜肉片 冬瓜(0)、肉片(0)/煮	馬鈴薯炒蛋 洋芋(0)、雞蛋(0)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(0)/燙、炒	燒仙草 仙草、QQ	5.5	2.4	1.7	2.8			734	V	
12/17	五	元日彈性放假														

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米

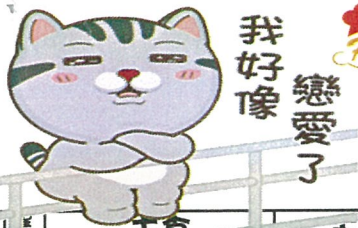
三章一Q：臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉







# 榮興食品

這些我全包了!

信義國小 110年12月營養午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	高菜	湯品	水果	備註
12/2	四	香Q米飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉, 白芝麻/燒</small>	*日式茶碗蒸 <small>雞腿, 蟹肉/蒸</small>	韓式年糕 <small>大白菜, 年糕, 木耳/炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>雞丁, 香菇</small>	5.5 2.1 2.2 2.8 0.0 896.9
12/3	五	奶香義大利麵 <small>義大利麵, 白醬, 玉米粒</small>	搖搖樂鹹酥雞 <small>雞丁/炸</small>	甜醬關東煮 <small>豆腐, 紅蘿蔔, 玉米/煮</small>	港式奶皇包 <small>CAS奶皇包/蒸</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌</small>	5.5 2.2 2.0 2.6 0.0 717
12/6	一	香Q米飯	蜜汁燒肉片 <small>肉片, 高麗菜/炒</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 乳酪/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆苗, 韭菜, 豬肉/炒</small>	產履蔬菜	書旗濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	5.5 2.1 2.3 2.6 0.0 871
12/7	二	肉絲蛋炒飯 <small>白米, 雞蛋, 肉絲</small>	碳烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	麻婆豆腐 <small>非基改嫩豆腐, 絞肉/煮</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜	古早味綠豆湯 <small>綠豆</small>	5.5 2.6 2.1 2.7 0.0 794
12/9	四	香Q米飯	花生燻肉 <small>豬肉, 花生/炒</small>	五彩鮮瓜 <small>大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔</small>	西紅柿炒蛋 <small>雞蛋, 番茄/炒</small>	有機蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜</small>	5.1 2.5 2.1 2.6 1.0 774
12/10	五	香菇客家油飯 <small>糯米, 香菇, 肉絲</small>	東海排骨 <small>排骨/燒</small>	鮮蔬肉片 <small>時蔬, 肉片/炒</small>	蔥燒豆干 <small>非基改豆干, 蔥/燒</small>	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 <small>白蘿蔔, 雞丁, 肉骨茶包</small>	親變動
12/13	一	香Q米飯	三杯魚丁 <small>水蜜丁, 九層塔/炒</small>	香甜瓜仔肉 <small>腔花瓜, 絞肉/煮</small>	台式佛跳牆 <small>大白菜, 羊肚, 排骨/燉</small>	產履蔬菜	青蛙撞奶	5.5 2.7 2.1 2.6 0.0 788
12/14	二	起司焗烤飯 <small>白米, 乳酪, 馬鈴薯</small>	紐澳良腿排 <small>雞腿/烤</small>	鮮筍肉絲 <small>筍, 肉絲/炒</small>	彩繪珍珠 <small>豌豆, 玉米粒, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	海味魷魚羹 <small>魷魚, 魷魚丸, 白蘿蔔</small>	鮮奶 5.4 2.7 2.2 2.8 0.0 762
12/16	四	香Q米飯	鐵板肉排 <small>豬柳條, 洋蔥/炒</small>	鮮蔬粉絲 <small>冬粉, 時蔬, 絞肉/炒</small>	*麥克雞塊*2 <small>CAS雞塊/炸</small>	有機蔬菜	巧達玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯</small>	5.6 2.7 2.1 2.6 0.0 867
12/17	五	三鮮炒麵 <small>拉麵, 時蔬, 肉絲</small>	蜜汁雞排 <small>雞排/燒</small>	冬季小火鍋 <small>豆腐, 玉米, 鮮魚片/煮</small>	客家小炒 <small>非基改豆干, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜	福菜肉片湯 <small>福菜, 肉片</small>	5.1 2.8 2.1 2.7 0.0 766
12/20	一	香Q米飯	糖醋魚柳 <small>水蜜丁, 洋蔥/燒</small>	鴿蛋滷肉 <small>雞蛋, 絞肉/燉</small>	阿嬤白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 非基改豆皮/燉</small>	產履蔬菜	港式酸辣湯 <small>非基改豆腐, 焗飯</small>	5.0 2.6 2.1 2.6 0.0 715
12/21	二	高鈣芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	夜市沙嗲燒肉 <small>雞丁, 洋蔥/燒</small>	起司章魚燒 <small>章魚, 馬鈴薯/燒</small>	蒲瓜肉絲 <small>蒲瓜, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜	冬至小湯圓 <small>湯圓, 紅豆</small>	5.0 2.7 2.1 2.8 0.0 736
12/23	四	香Q米飯	藍帶起司豬排 <small>豬排, 洋蔥/燒</small>	南洋咖哩雞 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞丁/煮</small>	銀芽三絲 <small>豆苗, 韭菜, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜, 魚丸</small>	5.1 2.7 2.1 2.8 0.0 801
12/24	五	地中海燻飯 <small>白米, 乳酪, 馬鈴薯, 玉米粒</small>	泰式椒麻雞 <small>雞丁, 洋蔥/燒</small>	鹹豆甜不辣 <small>鹹豆, 甜不辣/炒</small>	肉燥滷蛋 <small>雞蛋, 絞肉/燉</small>	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 <small>大黃瓜, 肉片</small>	鮮奶 5.1 2.7 2.2 2.8 0.0 755
12/27	一	香Q米飯	本番壽喜燒 <small>肉片, 洋蔥, 芝麻/燒</small>	黃瓜什錦 <small>大黃瓜, 木耳, 雞丁/煮</small>	梅香肉醬 <small>梅乾菜, 絞肉/煮</small>	產履蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>	5.4 2.7 2.1 2.8 0.0 764
12/28	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	塔香三杯雞 <small>雞丁, 九層塔/炒</small>	玉米烘蛋 <small>雞蛋, 玉米/炒</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜, 培根/炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽, 味噌</small>	5.4 2.7 2.2 2.7 0.0 764
12/30	四	青醬義大利麵 <small>義大利麵, 青醬, 玉米粒</small>	第一家鹽酥雞 <small>雞丁/炸</small>	什錦燴三鮮 <small>飯片, 木耳, 肉片/燴</small>	海結燒肉 <small>海帶結, 豆腐, 肉丁/燴</small>	有機蔬菜	粉降冬瓜露 <small>冬瓜, 粉條</small>	5.4 2.7 2.4 765

菜單設計：蔡杯庭 營養師 (營養字第010651號)

※本廠一律使用『國產生鮮肉品』產地：台灣

榮興食品有限公司03-4822923

PS. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。





# 津味優質午餐



信義國小  
110年12月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	附餐	有機蔬菜 (份)	鮮奶 (份)	水果 (份)	加量 (份)		
12/2	四	白飯	巴比Q烤肉 <small>豬肉,洋蔥/煮</small>	金茸高麗 <small>金針菇,高麗菜/炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	巧達濃湯 <small>馬鈴薯,培根</small>	有機蔬菜	5	2.7	2.2	2.6	7.2
12/3	五	胚芽米飯	天使雞排 <small>雞排/炸</small>	古早味肉燥 <small>碎瓜,豬肉/煮</small>	泰式寬粉 <small>洋蔥,寬粉,豆芽菜/炒</small>	冬瓜高湯 <small>冬瓜,豬肉</small>	有機蔬菜	5.2	2.6	2	3	7.4
12/6	一	【少肉日】白飯	銀蘿腓子肉 <small>蘿蔔,豬肉/煮</small>	雞茸玉米 <small>非基改玉米粒,雞茸,毛豆,紅蘿蔔/炒</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改油豆腐,木耳,紅蘿蔔/炒</small>	海芽味噌湯 <small>海帶芽,味噌,小魚干</small>	有機蔬菜	5.2	2.7	2	2.6	7.3
12/7	二	黃金鐵板炒飯	洋釀嫩雞翅 <small>雞翅/煎</small>	咖哩肉醬 <small>豬肉,洋蔥,馬鈴薯/煮</small>	白菜滷 <small>大白菜,肉燥,木耳,紅蘿蔔,蝦米/煮</small>	黑糖地瓜芋圓 <small>地瓜,芋圓</small>	有機蔬菜	5.2	2.7	2.1	2.8	7.4
12/9	四	糯米飯	塔香三杯雞 <small>雞肉,九層塔,米血糕/炒</small>	醋香海絲 <small>海帶絲,豬肉,紅蘿蔔/炒</small>	刺瓜鵪鶉蛋 <small>大黃瓜,鵪鶉蛋,紅蘿蔔/煮</small>	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	有機蔬菜	5.1	2.6	2.2	2.7	7.2
12/10	五	薏仁飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉,洋蔥/炒</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋/炒</small>	冬瓜雞茸 <small>冬瓜,雞肉/煮</small>	鮮筍雞湯 <small>筍,雞肉</small>	有機蔬菜	5	2.6	2.1	2.5	7.1
12/13	一	白飯	佛蒙特咖哩雞 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉/煮</small>	彩繪干丁 <small>豬肉,彩椒,非基改豆干/炒</small>	奶香白菜 <small>大白菜,蒜,蝦米/煮</small>	白玉肉片湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>	有機蔬菜	5.2	2.7	2.2	2.6	7.3
12/14	二	小米蒸飯	御膳魚排 <small>油子魚/炸</small>	蔬菜粉絲煲 <small>冬粉,高麗菜,紅絲,木耳,豬肉/炒</small>	蒲瓜三絲 <small>蒲瓜,木耳,紅蘿蔔/煮</small>	港式肉羹湯 <small>肉羹,紅絲,木耳絲,雞蛋</small>	有機蔬菜	鮮奶 5.3	2.5	2	3	7.4
12/16	四	義大利麵	鮮嫩豬排 <small>豬排/煎</small>	傳奇麻辣燙 <small>豬肉,大白菜,金針,豆皮/煮</small>	義式肉醬 <small>番茄,豬肉,洋蔥,非基改玉米粒/煮</small>	燒心草 <small>綠豆,彩Q</small>	有機蔬菜	5.2	2.6	2.1	2.8	7.3
12/17	五	五穀米飯	韓式泡菜燒雞 <small>大白菜,雞肉/煎</small>	甜醬蘿蔔煮 <small>白蘿蔔,海帶,玉米面/煮</small>	鍋貼+雞塊 <small>鍋貼,雞塊/炸</small>	酸菜鮮肉湯 <small>酸菜,豬肉</small>	有機蔬菜	鮮奶 5.1	2.7	2.2	2.7	7.3
12/20	一	【少肉日】白飯	蔥爆肉柳 <small>雞肉,蔥,洋蔥/炒</small>	茶碗蒸 <small>非基改玉米粒,雞蛋/蒸</small>	雞茸椰菜 <small>雞肉,花椰菜/炒</small>	雙菇蔬菜湯 <small>菇,絲瓜,豬肉</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.6	7.0
12/21	冬至	麥片Q飯	墨西哥香雞翅 <small>雞翅/炸</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉,九層塔/煮</small>	大瓜鮮菇 <small>大黃瓜,菇/煮</small>	紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	有機蔬菜	5.2	2.7	2	2.8	7.4
12/23	四	招牌炒麵	鐵板肉排 <small>豬排/煎</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	奶皇包 <small>奶皇包/蒸</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,雞蛋</small>	有機蔬菜	鮮奶 5.1	2.6	2.2	2.7	7.2
12/24	五	地瓜飯	暖呼麻油雞 <small>雞肉/煮</small>	肉絲佛手瓜 <small>佛手瓜,豬肉/煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,雞蛋/炒</small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐,味噌,小魚干</small>	有機蔬菜	鮮奶 5.2	2.6	2.1	2.7	7.3
12/27	一	白飯	咖哩魚丁 <small>水蜜桃/煮</small>	芝麻黑豆干 <small>非基改黑豆干,芝麻/煎</small>	蛋酥高麗 <small>高麗菜,雞蛋,紅蘿蔔/炒</small>	菇菇時蔬湯 <small>菇,蒲瓜,豬肉</small>	有機蔬菜	5.2	2.7	2	2.6	7.3
12/28	二	蔥油雞絲飯	蜜汁烤雞排 <small>雞排/烤</small>	沙茶玉米四喜 <small>非基改玉米粒,紅蘿蔔,毛豆,豬肉/煮</small>	蒜泥肉片 <small>洋蔥,豬肉,涼薯/煮</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐,木耳,筍絲</small>	有機蔬菜	鮮奶 5.1	2.6	2	3	7.3
12/30	四	燕麥Q飯	日式雞肉丼 <small>雞肉,洋蔥,雞蛋/煮</small>	竹筍三絲 <small>筍,木耳,紅絲,豬肉/炒</small>	香蔥菜脯蛋 <small>雞蛋,菜脯,蔥/炒</small>	冬瓜西米露 <small>冬瓜,西米,白米</small>	有機蔬菜	5	2.6	2	2.7	7.1
12/31	五	元旦補休一日										

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：郭育信 營養師證字號007297號

