



廣豐盒餐



信義國小

111年1-2月營養午餐菜單

營養師：劉亭儀

好好吃

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	蛋類	豆魚蛋肉	蔬菜類	海陸空	水果類	乳品類	熱量(大卡)	三章一Q
1/3	-	香Q米飯 白米/煮	塔香三杯雞 雞丁(C), 非基改豆干, 九層塔/煮	玉珠肉末 玉米粒(C), 絞肉(O)/煮	海茸肉絲 海茸, 肉絲(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒							721	V
1/4	=	台式油飯 白米, 糯米, 肉絲(O), 香菇/煮	家常滷豬排 豬排(O)/滷	紅片黃瓜 大黃瓜(O), 紅蘿蔔(O)/煮	綜合滷味 米血(C), 非基改豆腐, 非基改油豆腐/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁						854	V
1/6	四	薏仁飯 白米, 薏仁/煮	茄汁魚丁 魚丁(C), 非基改豆腐/煮	高麗菜炒豬肉 高麗菜(O), 肉片(O)/炒	魚香茄子 茄子(O), 絞肉(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨丁(C)						725	V
1/7	五	白米飯 白米/煮	彩蔬肉片 肉片(O), 彩椒(O)/煮	香菇蒸蛋 雞蛋(O), 香菇(O)/蒸	椒鹽拼盤 玉米餅(C)+1, 蝦仁卷(C)+1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲(O)						727	V
1/10	-	香Q米飯 白米/煮	咖哩洋芋杏鮑菇 洋芋(O), 杏鮑菇(O)/煮	西芹甜條 西芹(O), 甜不辣(C)/煮	砂鍋豆腐煲 非基改豆腐, 絞肉(O)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	四神湯 四神, 肉片(O)						712	V
1/11	=	糙米飯 白米, 糙米/煮	脆皮豬排 豬排(O)/炸	冬瓜麵筋燒 冬瓜(O), 麵筋/燒	蜜汁豆干 非基改豆干/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	南瓜濃湯 南瓜, 三色丁(C), 魚板絲						849	V
1/13	四	蘆荳鐵板麵 白麵, 絞肉(O), 洋蔥, 蘆荳/炒	泰式打拋肉 絞肉(O), 洋蔥, 九層塔/煮	宜蘭西魯肉 大白菜(O), 肉絲(O), 紅蘿蔔(O)/煮	海根肉絲 海帶根, 肉絲(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	地瓜燕麥湯 地瓜, 燕麥						806	V
1/14	五	白米飯 白米/煮	海結燒雞 雞丁(C) 海帶結/燒	番茄燒豆腐 番茄(O), 非基改豆腐/煮	水晶粉絲 冬粉, 高麗菜(O), 絞肉(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	刈薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋(O)						725	V
1/17	-	香Q米飯 白米/煮	銀芽肉絲 肉絲(O), 豆芽菜(O)/炒	奶香野菇洋芋 洋芋(O), 杏鮑菇(O)/煮	小瓜百頁 小黃瓜(O), 非基改百頁豆腐/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	麻油雞湯 雞丁(C), 高麗菜						721	V
1/18	=	總匯蛋炒飯 白米, 雞蛋(O), 洋蔥, 肉絲(O)/炒	蜜汁燒烤翅腿 翅小腿(C)*2/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥(T), 雞蛋(O)/炒	彩椒素雞 彩椒(O), 非基改素雞/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	半苺目甘湯 米苺目					鮮奶	794	V
1/20	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥/煮	鹽酥雞 雞丁(C), 黑輪(C)/炸	長豆肉絲 長豆(O), 肉絲(O)/炒	魚香豆腐 非基改豆腐, 絞肉(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	冬瓜金菇湯 冬瓜, 金針菇						731	V
寒假愉快 新年快樂!!														
2/11	五	白米飯 白米/煮	京醬肉絲 肉絲(O), 洋蔥(T)/炒	田園薯丁 玉米粒(C), 洋芋(O)/煮	鮮菇高麗菜 高麗菜(O), 鮮菇(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	結頭雞湯 結頭菜, 雞丁(C)						742	V
2/14	-	香Q米飯 白米/煮	三杯素肚 素肚, 彩椒(O), 肉片(O)/炒	黃瓜黑輪 大黃瓜(O), 黑輪(C)/煮	香菇肉燥 絞肉(O), 非基改豆干, 香菇(O)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	肉絲雜燴湯 肉絲(O), 紅蘿蔔, 木耳						723	V
2/15	=	糙米飯 白米, 糙米/煮	蒙古燒肉片 肉片(O), 洋蔥(T)/煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋(O)/蒸	鮮菇三絲 秀珍菇(O), 肉絲(O), 紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓					鮮奶	730	V
2/17	四	番茄肉醬義大利麵 義大利麵, 三色丁(C)/煮	照燒豬排 豬排(O)/燒	番茄肉盤 絞肉(Q), 洋蔥(T)/煮	蔥爆豆干 非基改豆干, 洋蔥(T)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋(O)						791	V
2/18	五	白米飯 白米/煮	蘿蔔燒雞 雞丁(C), 蘿蔔(O)/燒	日式咖哩 洋芋(O), 紅蘿蔔(O)/煮	酥炸雙併 雞柳條(C)+1, 花枝丸(C)+1/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片(O)						839	V
2/21	-	白米飯 白米/煮	馬鈴薯燉肉 肉丁(O), 洋芋(O)/燉	鮮炒扁蒲 扁蒲(O), 茼蒿/炒	彩繪油片絲 非基改油片絲, 紅蘿蔔(O), 木耳(O)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙, 炒	肉羹湯 肉羹, 筍絲, 紅蘿蔔						725	V
2/22	=	糙米飯 白米, 糙米/煮	香酥魚排 魚排(O)/炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(O), 雞蛋(O)/炒	沙茶粉絲 冬粉, 高麗菜(O), 紅蘿蔔(O)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	冬瓜香菇湯 冬瓜, 香菇(C)						739	V
2/24	四	玉米蛋炒飯 白米, 玉米粒, 雞蛋/炒	魚香肉絲 肉絲(O), 洋蔥(T)/炒	蛋酥白菜油 大白菜(O), 雞蛋(O), 紅蘿蔔(O)/煮	麵輪燒豆薯 麵輪, 豆薯(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	燒仙草 仙草汁, 粉圓						794	V
2/25	五	白米飯 白米/煮	宮保雞丁 雞丁(C), 非基改豆干/煮	醬燒茄子 茄子(O), 絞肉(O)/煮	椒鹽黑輪丁 西芹(O), 黑輪(C)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙, 炒	肉骨茶湯 蘿蔔, 排骨丁(C)					鮮奶	775	V

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

信義國小 111年1.2月營養午餐菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	高菜	湯	水果	點心	熱量
1/3	一	手拌芝麻飯 白米、芝麻	蒜泥白肉 肉片、蒜泥/蔥	焗烤薯洋 馬鈴薯、鮑肉、乳酪粉/蔥	鐵板銀芽 豆苗、紅蘿蔔/炒	產蔬 港式肉骨茶 肉骨茶、雞丁、肉骨茶包			5.4 2.5 2.2 2.8 0.0 747
1/4	二	肉絲蛋炒飯 白米、雞蛋、肉絲	五香滷雞腿 雞腿/滷	*日式壽喜 肉片、洋蔥/炒	流沙奶皇包 cas奶皇包/蒸	有機蔬 粉降冬瓜露	水果		5.5 2.6 2.2 2.8 1.0 821
1/6	四	香Q米飯 白米	黑椒肉柳 肉柳、洋蔥/炒	一品佛跳牆 大白菜、金針菇、非基改豆皮/滷	麥克雞塊*2 麥克雞塊/炸	有機蔬 新竹米粉湯 米粉、芹菜			4.8 2.7 2.2 2.6 0.0 711
1/7	五	茄汁義大利麵 義大利麵、番茄、玉米粒	第一名鹽酥雞	客家小炒 非基改豆干片、肉絲/炒	鮮菇花椰菜 鮮菇、花椰菜/炒	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜			5.2 2.5 2.1 2.7 0.0 726
1/10	一	奶香焗烤飯 白米、玉米粒、乳酪粉	塔香魚丁 水餃丁、九層塔/蔥	玉米滑蛋 雞蛋、玉米粒/炒	蒲瓜肉絲 蒲瓜、肉絲/炒	產蔬 香菇雞湯 香菇、雞丁			5.0 2.8 2.3 3.0 0.0 753
1/11	二	香Q米飯 白米	日式豬排 豬排/炸	南洋咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁/蔥	木須燴三鮮 鮮菇、木耳、肉片/炒	有機蔬 冬瓜魚丸湯 魚丸、鮮菇			5.0 2.7 2.1 2.6 0.0 722
1/13	四	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁雞排	鮮瓜肉片 大黃瓜、肉片/炒	*番茄炒蛋	有機蔬 珍珠厚奶茶	水果		5.2 2.8 2.3 2.6 1.0 809
1/14	五	客家香菇油飯 糙米、香菇、肉絲	泰式椒麻雞 雞丁、洋蔥/炒	甘藍肉片 高麗菜、肉片/炒	梅香肉醬 梅乾菜、鮑肉/蔥	有機蔬 筍片排骨湯 筍片、排骨			5.4 2.4 2.2 2.8 0.0 739
1/17	一	香Q米飯 白米	酸甜魚柳 水餃丁、甜酸/燒	鬍鬚張滷肉 鮑肉、非基改碎豆干/滷	客家冬瓜封 冬瓜、豬肉/蔥	產蔬 海味魷魚羹 魷魚羹、鮮菇			5.3 2.7 2.3 2.6 0.0 748
1/18	二	小米飯 白米、小米	米蘭燻肉 豬肉、馬鈴薯/燻	起司章魚燒 章魚燒、馬鈴薯/蔥	韓式部隊鍋 大白菜、年糕、木耳/蔥	有機蔬 巧達奶油濃湯 鮮奶、馬鈴薯、鮮菇	鮮奶		5.5 2.6 2.3 2.6 0.0 755
1/20	四	起司焗烤麵 薯條、玉米粒、乳酪粉	蜜汁燒烤肉片	椒鹽甜不辣 CAS甜不辣/炒	冬季小火鍋	有機蔬 古早味綠豆湯			4.8 2.8 2.1 2.6 0.0 716
2/11	五	薏仁飯 白米、薏仁	京都大阪豬排 豬排/燒	南洋咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/蔥	鐵板銀芽 豆苗、紅蘿蔔/炒	有機蔬 巧達玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔			5.0 2.9 2.3 2.8 0.0 751
2/14	一	養生燕麥飯 白米、燕麥	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	日式蒸蛋	韓式炒年糕	有機蔬 新加坡肉骨茶湯 白蘿蔔、雞丁、肉骨茶包			5.2 2.7 2.3 3.0 0.0 759
2/15	二	濃郁奶香義大利麵 義大利麵、白醬、玉米粒	蒜泥脆皮豆腐 非基改豆腐、蒜泥/蔥	*五香滷雞腿	五彩鮮瓜 大黃瓜、肉片、紅蘿蔔/蔥	有機蔬 古早味綠豆湯	鮮奶		5.3 2.6 2.4 3.0 1.0 821
2/17	四	香Q米飯 白米	鐵板肉柳 肉柳、洋蔥/炒	一品佛跳牆 大白菜、金針菇、紅蘿蔔/蔥	螞蟻上樹 冬粉、時蔬/炒	有機蔬 港式酸辣湯 非基改豆腐、鮮菇、木耳			5.2 2.7 2.3 2.8 0.0 750
2/18	五	起司燻飯 白米、白醬、玉米粒	夜市鹹酥雞	歐姆蛋 雞蛋、馬鈴薯、火腿	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮菇/炒	有機蔬 香菇雞湯 香菇、雞丁	水果		5.0 2.7 2.2 2.7 1.0 789
2/21	一	白醬焗烤飯 白米、白醬、玉米粒、乳酪粉	脆皮炸雞排 雞排/炸	香甜瓜仔肉 鮑瓜、鮑肉/滷	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、金針菇/蔥	產蔬 福菜肉片湯 福菜、肉片			4.9 2.6 2.1 2.8 0.0 717
2/22	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚柳 水餃丁、洋蔥/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐、鮑肉/蔥	彩虹滑蛋 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔/炒	有機蔬 客家米粉湯 米粉、芹菜、香菇			4.8 2.8 2.1 2.8 0.0 725
2/24	四	香Q米飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排、洋蔥/炒	法式白醬燻雞	番茄炒蛋 雞蛋、番茄/炒	有機蔬 皇家厚奶茶	水果		5.0 2.6 2.1 2.8 1.0 784
2/25	五	香菇客家油飯 糙米、香菇、肉絲	天使雞排	培根高麗菜 高麗菜、培根/炒	甜醬關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫菜片/煮	有機蔬 書族濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	鮮奶		5.0 2.6 2.1 2.8 1.0 744



津味優質午餐

信義國小 111年1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	合計 熱量 (Kcal)	合計 脂肪 (g)	合計 蛋白質 (g)	合計 鈣質 (mg)	合計 鐵質 (mg)	合計 纖維 (g)	合計 鈉 (mg)
1/3	一	白飯	蔥爆魚丁 小鱈魚丁/塊	海帶干絲 海帶絲、非基改干絲/炒	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、豬肉	5.2	2.7	2	2.5	72	9	
1/4	二	海苔香鬆飯	脆皮香雞排 雞排/炸	沙茶滷味 甜不辣、香腸、素肚/滷	奶油雞肉鍋 洋芋、雞肉、洋蔥/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	水果	5	2.7	2	2.8	72	9
1/6	四	五穀米飯	貴妃砂鍋雞 雞肉、筍、菇/煮	宮保豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜/炒	泡菜燒肉 大白菜、洋蔥、豬肉/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	5.5	2.5	2.2	2.5	74	0	
1/7	五	薏仁飯	蘑菇醬肉排 豬肉/塊	雙菇黃瓜 菇、黃瓜/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉/炒	有機蔬菜	金茸蒲瓜肉絲湯 金針菇、蒲瓜、豬肉	5.5	2.5	2.2	2.5	74	0	
1/10	一	芝麻香飯 (少肉日)	可樂餅+鍋貼 可樂餅、地瓜/炸	肉茸豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔥/煮	韓式年糕 大白菜、年糕/塊	產銷履歷蔬菜	好彩頭燉湯 白蘿蔔、豬肉	5.2	2.7	2.2	2.6	73	9	
1/11	二	燕麥飯	米蘆燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	起司玉米燒蛋 非基改玉米粒、雞蛋/炒	芝麻海根 芝麻、海帶根/塊	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、木耳、筍絲	5.3	2.7	2	2.7	74	5	
1/13	四	主廚炒飯	岩燒里肌 里肌排/塊	糖醋甜不辣 洋蔥、甜不辣/塊	一番小火鍋 白蘿蔔、玉米圓、魚丸、非基改豆皮/煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	水果	5.5	2.5	2	2.8	74	9
1/14	五	小米Q飯	椰汁咖哩雞 洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉/煮	酢醬香香豬 豬肉、豆干、蔥/炒	極品佛跳牆 豬肉、大白菜、芋頭、蝦米/煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜、豬肉	5.2	2.5	2.2	2.5	71	9	
1/17	一	白飯	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥/炒	蕃茄滑蛋 蕃茄、雞蛋/炒	沙茶玉米 非基改玉米粒、玉米、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 小魚干、非基改豆腐	5.5	2.7	2	2.5	75	0	
1/18	二	番茄義大利麵	韓式三杯雞 雞肉/炒	和風一番煮 白蘿蔔、玉米圓、金針菇/煮	起司茄汁肉醬 絞肉、番茄、玉米、洋蔥、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黑糖地瓜芋圓 地瓜、芋圓	鮮奶	5	2.5	2	2.8	71	4
1/20	四	胚芽米飯	脆皮魚排 雞排/炸	滷味湯 豬肉、高麗菜、金針菇、魚丸/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉、紅蘿蔔、絞肉/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 非基改玉米粒、雞蛋	5.3	2.7	2	2.5	73	6	

寒假開始 新年快樂 虎年行大運

2/11	五	白飯	宮保雞丁 雞肉/炒	肉茸高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、豬肉	5	2.6	2.2	2.5	71	3	
2/14	一	白飯 (少肉日)	魷魚丸+地瓜薯條 魷魚丸、地瓜/炸	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、非基改干丁/煮	大瓜鮮菇 大黃瓜、香菇、雞蛋/煮	產銷履歷蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇、豬肉、時蔬	5	2.8	2.2	2.5	72	8	
2/15	二	五穀米飯	砂鍋魚塊 小鱈魚丁/塊	冬瓜花生麵筋 冬瓜、花生、麵筋/煮	青蔥菜脯蛋 雞蛋、青蔥、菜脯/炒	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓、豬肉、芹菜	鮮奶	5.2	2.6	2	2.7	73	1
2/17	四	招牌炒飯	黑胡椒豬排 豬肉/塊	金茸高麗菜 金針菇、高麗菜/炒	蔥燒豆干 非基改豆干、豬肉/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆、地瓜圓	5	2.8	2	2.8	73	6	
2/18	五	燕麥Q飯	塔香三杯雞 九層塔、雞肉、米酒/炒	日式咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	季豆黑輪 四季豆、黑輪/炒	有機蔬菜	大頭菜肉片湯 大頭菜、豬肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	74	0
2/21	一	芝麻飯	蒜泥白肉 蒜、豬肉/塊	玉米四喜 非基改玉米、玉米、紅蘿蔔、豬肉/炒	水晶粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、絞肉/炒	產銷履歷蔬菜	小魚味噌湯 非基改豆腐、海苔、小魚干	5.5	2.5	2	2.5	73	5	
2/22	二	日式炒烏龍	炭烤雞排 雞排/塊	和風關東煮 蘿蔔、玉米圓、油豆腐/煮	宮保豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜/炒	有機蔬菜	燒仙草 仙草汁、花生、小薏仁、粉圓	5	2.5	2.8	2.8	73	4	
2/24	四	小米蒸飯	沙茶松阪豬 豬肉洋蔥/炒	極品白菜滷 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	杏菇四分干 杏鮑菇、非基改四分干/塊	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	水果	5	2.7	2.2	2.5	78	0
2/25	五	白飯	卡拉轟炸雞翅 雞翅/炸	歐姆滑蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、玉米/炒	芹香洋芋 雞肉、芹菜、洋芋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔、豬肉	鮮奶	5.5	2.7	2	2.5	75	0

★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：呂如蘋 營養字第3594號