

昱品美食股份有限公司
11月份午餐菜單總表~軍功國小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
					大阪燒炒飯 ◎脆皮雞排 沙茶筍片 奶酥餐包 健康時蔬 綠豆湯
第二週	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
	五穀飯 玉米炒蛋 塔香黑干 沙茶白菜 快炒時蔬 柴香豆腐湯	胚芽飯 鐵板豬柳 冬瓜燴魷魚 海苔烤地瓜 營養時蔬 結頭燉雞湯	白飯 筍干燒肉 田園玉米 銀芽三絲 翠綠時蔬 白菜肉片湯	燕麥飯 香菇雞 木須炒蛋 麻油小火鍋 田園時蔬 蘿蔔湯	蘑菇鐵板麵 ◎卡啦雞腿 芹香干片 紅豆包 健康時蔬 金菇蛋花湯
第三週	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
	糙米飯 阿婆滷蛋 鐵板腐丁 彩繪葫瓜 快炒時蔬 黃金蛋花湯	五穀飯 海南雞 肉燥福州丸 叻沙高麗 營養時蔬 星洲排骨茶湯	白飯 三杯排骨 五更豆腐 大滷桶 翠綠時蔬 肉羹湯	胚芽飯 薑燒肉片 莎莎洋芋 *佛跳牆 田園時蔬 大瓜魚丸湯	日式野菇炊飯 燒烤雞翅 腰果青花 豬肉餡餅 健康時蔬 冬瓜珍珠
第四週	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
	多穀飯 大阪燒炒蛋 金菇燒豆包 焗烤和風咖哩 快炒時蔬 藥膳湯	糙米飯 香烤雞排 豚香白菜 客家小炒 營養時蔬 蒲瓜雞湯	白飯 照燒雞丁 肉燥海根 結頭什錦煲 翠綠時蔬 雪花菇湯	五穀飯 蒜泥白肉 打拋干丁 *開陽大瓜 田園時蔬 砂鍋白菜湯	蒜香海陸炒麵 ◎五味魚 麻油燒高麗 港式燒賣 健康時蔬 玉米燉雞湯
第五週	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
	燕麥飯 鮮菇蒸蛋 蜜汁豆干 *白菜滷 快炒時蔬 玉米濃湯	多穀飯 安東燉雞 雜菜拌粉絲 部隊鍋 營養時蔬 韓式海帶湯	白飯 壽喜燒肉 番茄滑蛋 蘿蔔燒海結 翠綠時蔬 筍香丸片湯	糙米飯 蘑菇豬柳 魷魚羹 梅香洋芋 田園時蔬 結頭排骨湯	古早味油飯 ◎脆皮雞翅 香烤蛋塔 *蝦米蒲瓜 健康時蔬 紅豆湯

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 ※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

*標示為本月使用蝦皮的菜色 ※本菜單含有甲殼類、牛奶、蛋、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用※

豆品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 113年 11月菜單 第一週

單位:公克

生鮮含骨廢棄率

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析						
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量			
11月 1日 週五	大阪燒炒飯	白米	80	◎脆皮雞排	雞排	90	沙茶筍片	竹筍	45	奶酥餐包	奶酥餐包	30	健康時蔬	青江菜	100	綠豆湯	綠豆	15	熱量(大卡)	706.7					
		豬肉	8		(廢棄率35%)	豬肉		5															全穀雜糧類(份)	5.71	
		玉米	10			角螺		1																豆魚蛋肉類(份)	2.08
		花枝丸	5			黑木耳		3																蔬菜(份)	1.72
		洋蔥	20																					油脂與堅果類(份)	2.4
		碎豆輪	3																					水果(份)	0
		胡蘿蔔	2																						

初級加工品(非基改) 在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜
****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析				
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	
11月 4日 週一	五穀飯	白米	85	玉米炒蛋	蛋	40	塔香黑干	黑干	35	沙茶白菜	大白菜	65	快炒時蔬	油菜	100	柴香豆腐湯	豆腐	30		熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	698.8 5.54 2.04 2 2.4 0		
		五穀米	20		玉米粒	25		杏鮑菇	5		金針菇	5		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2				洋蔥	8
					三色丁	5		九層塔	1		木耳	3										海帶芽	1
											豆皮	1											
11月 5日 週二	胚芽飯	白米	75	鐵板豬柳	豬柳	60	冬瓜燴魷魚	冬瓜	40	海苔烤地瓜	地瓜	40	營養時蔬	高麗菜	100	結頭燉雞湯	結頭菜	35	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	721 5.7 2.07 2.17 2.5 0			
		胚芽米	20		洋蔥	30		魷魚	5		海苔	適量		胡蘿蔔	2		雞丁	8					
					胡蘿蔔	5		鴻喜菇	5								(廢棄率35%)						
								北海翅	3														
11月 6日 週三	白飯	白米	100	筍干燒肉	豬肉	55	田園玉米	玉米	35	銀芽三絲	豆芽菜	50	翠綠時蔬	青江菜	100	白菜肉片湯	大白菜	30	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	703.75 5.5 2.08 2.19 2.4 0			
					筍乾	8		三色丁	5		肉絲	6		胡蘿蔔	2		豬肉片	7					
					胡蘿蔔	5		芋頭	5		胡蘿蔔	3					番茄	8					
								豬肉	5		木耳	3					金針菇	5					
											洋蔥	5											
11月 7日 週四	燕麥飯	白米	90	香菇雞	雞丁	80	木須炒蛋	蛋	30	麻油小火鍋	豬肉片	5	田園時蔬	蚵仔白菜	100	蘿蔔湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	718.95 5.61 2.04 2.25 2.6 0			
		燕麥	20		(廢棄率40%)			洋蔥	25		高麗菜	45		胡蘿蔔	2		龍骨丁	5					
					香菇	5		木耳	10		火鍋料	3					(廢棄率50%)						
								胡蘿蔔	5		玉米	10		玉米	10								
											木耳	3											
11月 8日 週五	蘑菇鐵板麵	麵條	135	◎卡啦雞腿	雞腿	80	芹香干片	豆干片	40	紅豆包	紅豆包	30	健康時蔬	有機小松菜	100	金菇蛋花湯	高麗菜	20	熱量(大卡) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜(份) 油脂與堅果類(份) 水果(份)	698.75 5.5 2.09 1.78 2.5 0			
		高麗菜	15		(廢棄率40%)			胡蘿蔔	5								蛋	5					
		豬肉	5					豬肉	3								金針菇	8					
		洋蔥	10					西芹	5								木耳	5					
		三色丁	5																				

初級加工品(非基改) 在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
11月 11日 週三	糙米飯	白米	85	阿婆滷蛋	白煮蛋	55	鐵板腐丁	油腐丁	45	彩繪葫瓜	蒲瓜	60	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	黃金蛋花湯	蛋	8		熱量(大卡)	694.5
		糙米	20					胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		玉米粒	30		全穀雜糧類(份)	5.6
								洋蔥	5		木耳	3					鴻喜菇	5		豆魚蛋肉類(份)	2.05
								毛豆仁	3		素魚板絲	1								蔬菜(份)	1.81
11月 12日 週三	五穀飯	白米	90	海南雞	雞丁	80	肉燥福州丸	福州丸	25	叻沙高麗	高麗菜	65	營養時蔬	青江菜	100	星洲排骨茶湯	結頭菜	35		熱量(大卡)	704.55
		五穀米	20		(廢棄率35%)			豬肉	3		豬肉	5		胡蘿蔔	2		龍骨丁	5		全穀雜糧類(份)	5.54
					竹筍	20					胡蘿蔔	5					(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2.07
											黑輪	3					杏鮑菇	5		蔬菜(份)	2.14
11月 13日 週三	白飯	白米	110	三杯排骨	豬肉	25	五更豆腐	豆腐	45	大滷桶	白蘿蔔	60	翠綠時蔬	油菜	100	肉羹湯	大白菜	25		熱量(大卡)	714.75
					排骨	25		豬肉	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		金針菇	5		全穀雜糧類(份)	5.6
					(廢棄率50%)			酸菜	5		火鍋料	3					肉羹	5		豆魚蛋肉類(份)	2.05
					海帶結	15		香菇	3		玉米段	10					胡蘿蔔	3		蔬菜(份)	2.26
11月 14日 週四	胚芽飯	白米	80	薑燒肉片	豬肉	60	莎莎洋芋	馬鈴薯	50	*佛跳牆	大白菜	70	田園時蔬	豆芽菜	100	大瓜魚丸湯	大黃瓜	30		熱量(大卡)	729.05
		胚芽米	20					番茄	10		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		丸片	5		全穀雜糧類(份)	5.64
								洋蔥	10		豬腳	5					(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2.08
								豬肉	5		芋頭	5					龍骨丁	5		蔬菜(份)	2.45
11月 15日 週五	日式野菇炊飯	白米	75	燒烤雞翅	雞翅	100	腰果青花	青花菜	50	豬肉餡餅	豬肉餡餅	30	健康時蔬	有機嫩葉白菜	100	冬瓜珍珠	粉圓	15		熱量(大卡)	722.8
		高麗菜	25		(廢棄率30%)			魚板絲	3					胡蘿蔔	2		冬瓜糖	適量		全穀雜糧類(份)	5.84
		豬肉	5					香菇	5											豆魚蛋肉類(份)	2.01
		碎脯	5					胡蘿蔔	3											蔬菜(份)	2.03
																	油脂與堅果類(份)	2.5			
																		水果(份)	0		

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

日期	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析						
	材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	材料	數量	
11月 18日 週一	多穀飯	白米	80	大阪燒炒蛋	蛋	35	金菇燒豆包	豆包	40	焗烤和風咖哩	馬鈴薯	50	快炒時蔬	高麗菜	100	藥膳湯	冬瓜	35	熱量(大卡)	705.3				
		多穀米	20		洋蔥	30		金針菇	5		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		杏鮑菇	5			全穀雜糧類(份)	5.64		
					素魚板	3					洋蔥	5									豆魚蛋肉類(份)	2.05		
					木耳	3					地瓜	5									蔬菜(份)	1.95		
											乳酪絲	適量									油脂與堅果類(份)	2.4		
																					水果(份)	0		
11月 19日 週二	糙米飯	糙米	20	香烤雞排	雞排	80	豚香白菜	大白菜	40	客家小炒	豆干	30	營養時蔬	蚵仔白菜	100	蒲瓜雞湯	蒲瓜	40	熱量(大卡)	705.75				
		白米	90		(廢棄率35%)			洋蔥	5		豬肉	5		胡蘿蔔	2		雞丁	8			全穀雜糧類(份)	5.5		
								鴻喜菇	3		西芹	5						(廢棄率35%)				豆魚蛋肉類(份)	2.1	
								豬肉	3		胡蘿蔔	5										蔬菜(份)	2.03	
								胡蘿蔔	3		魷魚	0.5										油脂與堅果類(份)	2.5	
																						水果(份)	0	
11月 20日 週三	白飯	白米	110	照燒雞丁	雞丁	100	肉燥海根	海帶根	45	結頭什錦煲	結頭菜	55	翠綠時蔬	青江菜	100	雪花菇湯	高麗菜	30	熱量(大卡)	722.9				
					(廢棄率35%)			豬肉	5		香菇	3		胡蘿蔔	2		排骨	5			全穀雜糧類(份)	5.67		
					玉米	15					火鍋料	3						(廢棄率50%)				豆魚蛋肉類(份)	2.07	
											胡蘿蔔	6									金針菇	5	蔬菜(份)	2.51
																					蛋	8	油脂與堅果類(份)	2.4
																							水果(份)	0
11月 21日 週四	五穀飯	五穀米	20	蒜泥白肉	豬柳	40	打拋干丁	洋蔥	10	*開陽大瓜	大瓜	50	田園時蔬	油菜	100	砂鍋白菜湯	龍骨丁	5	熱量(大卡)	716.25				
		白米	90		洋蔥	20		豆干	25		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)				全穀雜糧類(份)	5.5		
								番茄	8		豬肉	3									大白菜	30	豆魚蛋肉類(份)	2.07
								絞肉	3		木耳	3									洋蔥	5	蔬菜(份)	2.36
											蝦皮	0.1									胡蘿蔔	3	油脂與堅果類(份)	2.6
																					豆皮	1	水果(份)	0
11月 22日 週五	蒜香海陸炒麵	麵條	135	◎五味魚	虱目魚	70	麻油燒高麗	高麗菜	45	港式燒賣	燒賣	30	健康時蔬	有機黑葉白菜	100	玉米燉雞湯	雞丁	10	熱量(大卡)	721.75				
		豆芽菜	25		(包冰率30%)			金針菇	8					胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)				全穀雜糧類(份)	5.85		
		豬肉	5					胡蘿蔔	3									玉米			30	豆魚蛋肉類(份)	2.01	
		魷魚	3					火鍋料	3													蔬菜(份)	1.96	
		洋蔥	10					豬肉	5													油脂與堅果類(份)	2.5	
		三色丁	3																			水果(份)	0	
		木耳	2																					

初級加工品(非基改) 在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

日期	主食用量明細 材料 數量	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析						
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	材料	數量	
11月 25日 週一	白米	85	鮮菇蒸蛋	蛋	45	蜜汁豆干	豆干	40	*白菜滷	大白菜	50	快炒時蔬	油菜	100	玉米濃湯	玉米粒	35	熱量(大卡)	697.7				
	燕麥	20		香菇	5					胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	5			全穀雜糧類(份)	5.66		
										木耳	5									洋蔥	5	豆魚蛋肉類(份)	2.04
										角螺	2									蛋	5	蔬菜(份)	1.8
										香菇	3											油脂與堅果類(份)	2.3
																						水果(份)	0
11月 26日 週二	多穀米	20	安東燉雞	雞丁	80	雜菜拌粉絲	冬粉	15	部隊鍋	高麗菜	45	營養時蔬	青江菜	100	韓式海帶湯	豆腐	40	熱量(大卡)	703.1				
	白米	65		(廢棄率35%)			木耳	3		豬肉	3		胡蘿蔔	2		金針菇	8			全穀雜糧類(份)	5.53		
				馬鈴薯	15		黃豆芽	20		杏鮑菇	5						洋蔥			5	豆魚蛋肉類(份)	2.05	
				洋蔥	5		胡蘿蔔	5		火鍋料	3						海帶芽			1	蔬菜(份)	1.99	
							香菇	5		玉米	10										油脂與堅果類(份)	2.5	
							豬肉	3													水果(份)	0	
							白芝麻	適量															
11月 27日 週三	白米	110	壽喜燒肉	豬肉	42	番茄滑蛋	蛋	30	蘿蔔燒海結	白蘿蔔	15	翠綠時蔬	豆芽菜	100	筍香九片湯	竹筍	40	熱量(大卡)	708.5				
				洋蔥	20		番茄	30		豬肉	5		胡蘿蔔	2		丸片	5			全穀雜糧類(份)	5.5		
										海帶結	40										豆魚蛋肉類(份)	2.03	
										香菇	6										蔬菜(份)	2.53	
																					油脂與堅果類(份)	2.4	
																					水果(份)	0	
11月 28日 週四	糙米	20	蘑菇豬柳	豬柳	65	魷魚羹	大白菜	50	梅香洋芋	馬鈴薯	50	田園時蔬	蚵仔白菜	100	結頭排骨湯	龍骨丁	6	熱量(大卡)	714.75				
	白米	80		洋蔥	10		魷魚羹	5		梅粉	適量		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)				全穀雜糧類(份)	5.55		
				杏鮑菇	5		胡蘿蔔	3									結頭菜			35	豆魚蛋肉類(份)	2.08	
				胡蘿蔔	5		木耳	3													蔬菜(份)	2.13	
																					油脂與堅果類(份)	2.6	
																					水果(份)	0	
11月 29日 週五	白米	90	脆皮雞翅	雞翅	100	香烤蛋塔	蛋塔	30	*蝦米蒲瓜	蒲瓜	50	健康時蔬	有機小松菜	100	紅豆湯	紅豆	15	熱量(大卡)	709.55				
	豬肉	6		(廢棄率35%)						蝦皮	0.1		胡蘿蔔	2						全穀雜糧類(份)	5.69		
	芋頭	5								胡蘿蔔	5									豆魚蛋肉類(份)	2.11		
	魷魚	3								豬肉	5									蔬菜(份)	1.62		
	香菇	5																		油脂與堅果類(份)	2.5		
	碎豆輪	3																		水果(份)	0		

初級加工品(非基改)
在地

有機、產銷履歷、吉園圃等安全蔬菜
****所有豬肉均使用臺灣豬肉****