



怡饗美食股份有限公司

軍功國小

115年3月

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶1次。使用台灣豬肉

3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
白飯	小米飯	麥片飯	胚芽飯	炸醬麵
古早味滷蛋	◎椒鹽雙拼	蒜泥白肉	鹽水雞	△香烤雞排
香菇豆包	玉米肉末	肉絲海根	佛跳牆	黑糖老麵饅頭
蒲瓜燴菇	紅蔥高麗	蕪菁什錦	豚肉雙色	☆麻香冬瓜
青江菜	油菜	福山萵苣	菠菜	◆蚵仔白菜
☆健康蔬菜湯(蔬)	榨菜肉絲湯	☆番茄蛋花湯	紅燒豬肉湯	九份芋圓湯
熱量:659大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:28.2公克 醣類:084.5公克	熱量:656大卡 脂肪:20.6公克 蛋白質:25.0公克 醣類:092.7公克	熱量:658大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:086.4公克	熱量:701大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:28.3公克 醣類:097.3公克	熱量:711大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.2公克 醣類:101.1公克
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
白飯	麥片飯	多穀飯	夏威夷炒飯	小麥飯
番茄炒蛋	◎脆皮雞翅	紅燒豬腳	醬燒大排	港式雞煲
醬燒百頁	肉燥油腐	沙茶魷魚羹	豬肉餡餅	鴿蛋素肉燥
☆蕈菇高麗	☆北海道咖哩	玉米三色	彩繪花椰	☆鮮味粉絲
油菜	菠菜	福山萵苣	青江菜	◆豆芽菜
麵線糊湯	大瓜魚丸湯	雪花鮮湯	白玉雞湯	海結元氣湯
熱量:657大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.8公克 醣類:085.2公克	熱量:691大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:29.6公克 醣類:089.6公克	熱量:670大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.1公克	熱量:659大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:086.7公克	熱量:674大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.8公克 醣類:090.4公克
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
白飯	義大利麵	小米飯	多穀飯	麥片飯
豆漿蒸蛋	◎咋啦雞腿	義式燉雞	橙汁排骨	蔥爆肉片
塔香素雞	彩繪金菇	彩繪鮮瓜	☆大滷桶滷味	鮮味凍豆腐
☆白菜滷	香蒜吐司	田園玉米	鮮菇高麗菜	焗烤奶焗洋芋(烤)
青江菜	蚵仔白菜	福山萵苣	油菜	◆味美菜
海芽味噌湯	綠豆小米湯	酸菜白肉湯	肉羹湯	☆綜合湯
熱量:652大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.6公克 醣類:084.2公克	熱量:714大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.1公克 醣類:102.4公克	熱量:689大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.7公克 醣類:092.5公克	熱量:666大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.6公克 醣類:085.5公克	熱量:682大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.7公克 醣類:089.8公克
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
白飯	紫米飯	麥片飯	小麥飯	培根蛋炒飯
紅燒油腐	梅干燒肉	◎鹽酥雞	壽喜燒肉	☆南洋咖哩魚
香蔥菜脯蛋	日式鈺煮	打拋肉	紅燒馬鈴薯	肉圓
彩絲花椰	客家干片	☆彩繪高麗	☆鮮燴白菜	海帶花生
油菜	蚵仔白菜	青江菜	福山萵苣	◆黑葉白菜
奶香玉米湯	海芽蛋花湯	新港鴨肉羹湯	芋頭米粉湯	蔭瓜雞湯
熱量:653大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.4公克 醣類:087.8公克	熱量:661大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.2公克 醣類:085.0公克	熱量:657大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.9公克 醣類:084.8公克	熱量:672大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:091.1公克	熱量:652大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.0公克 醣類:086.3公克
3月30日(一)	3月31日(二)	<p>聰明吃・營養跟著來</p> <p>我的餐盤 6口訣</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每天早晚 1 杯奶 ● 每餐水果拳頭大 ● 菜比水果多一點 ● 飯跟蔬菜一樣多 ● 豆魚蛋肉 1 掌心 ● 堅果種子 1 茶匙 		
燕麥飯	紅藜麥飯			
杏鮑菇炒蛋	◎香酥雞排			
咖哩豆腐煲(蔬)	☆彩絲豆芽			
白菜什錦	招牌滷味			
蚵仔白菜	油菜			
南瓜濃湯	刈薯蛋花湯			
熱量:652大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.4公克 醣類:088.1公克	熱量:643大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.6公克 醣類:084.6公克			

過敏原：本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及上述其製品、使用亞硫酸鹽類等。

◎表炸物 △表烤物 ◆表有機 ☆表在地食材；怡饗用心，您用餐安心！使用台灣豬肉！本菜單有魚肉魚肉可能含有小魚刺、食用時請小心

日期	主食			1. 主菜		2. 副菜(一)		3. 副菜(二)		4. 青菜		5. 湯類		營養分析						
	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數			
3月2日(一)	白飯	白米	100	古早味滷蛋	白煮蛋	55	香菇豆包	豆包	40	蒲瓜燴菇	蒲瓜	40	青江菜	青江菜	90	健康蔬菜湯(蔬)	高麗菜	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
					海帶片	4		白蘿蔔	15		袖珍菇	5		胡蘿蔔	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:		
								香菇	2					黑木耳	3		醣類:	蔬菜類:		
																	熱量:	油脂類:		
																	659.2 kcal	2.30份	28.2 g	5.0份
3月3日(二)	小米飯	白米	80	椒鹽雙拼	魚丁	50	玉米肉末	玉米粒	40	紅蔥高麗	高麗菜	50	油菜	油菜	90	榨菜肉絲湯	榨菜絲	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
		小米	20		魚肉包冰率20%			毛豆仁	2		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	4		豬肉	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
					百頁豆腐	20		豬肉	5		黑木耳	5		紅蔥頭末	1				醣類:	蔬菜類:
					地瓜粉	4		紅藜麥	2										熱量:	油脂類:
					椒鹽粉														655.9 kcal	2.40份
3月4日(三)	麥片飯	白米	80	蒜泥白肉	豬肉	65	肉絲海根	海帶根	40	蕪菁什錦	結頭菜	50	福山萵苣	福山萵苣	90	☆番茄蛋花湯	紅番茄	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
		麥片	20		豆芽菜	15		豬肉	5		胡蘿蔔	5					金針菇	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
					蒜	1					虱目魚丸	5					全蛋液	5	醣類:	蔬菜類:
																	青蔥	1	熱量:	油脂類:
																			657.9 kcal	2.30份
3月5日(四)	胚芽飯	白米	80	鹽水雞	光雞切丁	80	佛跳牆	大白菜	50	豚肉雙色	馬鈴薯	40	菠菜	菠菜	90	紅燒豬肉湯	白蘿蔔	15	蛋白質:	全穀雜糧類:
		胚芽米	20		光雞切丁廢棄率34%			豬腳丁	5		南瓜	15					豬肉	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
					米血丁	5		芋頭	3		豬肉	5					胡蘿蔔	5	醣類:	蔬菜類:
					竹筍.蔥	8		香菇	3								紅番茄	8	熱量:	油脂類:
								豬腳丁廢棄率為50%									洋蔥	8	700.9 kcal	2.30份
3月6日(五)	炸醬麵			△香烤雞排		黑糖老麵饅頭			☆麻香冬瓜	冬瓜	50	◆蚵仔白菜	蚵仔白菜	60	九份芋圓湯			蛋白質:	全穀雜糧類:	
		濕麵條	120							鴻喜菇	5							脂肪:	豆魚蛋肉類:	
		小方豆干	8							胡蘿蔔	5							醣類:	蔬菜類:	
		洋蔥	15					黑糖老麵		30								熱量:	油脂類:	
		豬肉	3					雞排		120									101.1 g	1.40份
胡蘿蔔	5			雞排廢棄率40%								710.6 kcal	2.30份	21.9 g	2.09份					

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、優先採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心

日期	主食			1. 主菜			2. 副菜(一)			3. 副菜(二)			4. 青菜			5. 湯類			營養分析					
	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數				
3月9日(一)	白飯	白米	90	番茄炒蛋	全蛋液	55	醬燒百頁	百頁豆腐	60	☆葷菇高麗	高麗菜	50	油菜	油菜	90	麵線糊湯	紅麵線	3	蛋白質:	全穀雜糧類:				
					番茄	20		米血丁	15		黑蠔菇	5		胡蘿蔔	4		竹筍	10			脂肪:	豆魚蛋肉類:		
					番茄醬						胡蘿蔔	5									金針菇	5	醃類:	蔬菜類:
																					皮絲	2	熱量:	油脂類:
																							656.9 kcal	2.30份
3月10日(二)	麥片飯	白米	80	◎脆皮雞翅	豬肉	50	肉燥油腐	油腐丁	45	☆北海道咖哩	馬鈴薯	40	菠菜	菠菜	90	大瓜魚丸湯	大黃瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:				
		麥片	20		洋蔥	20		豬肉	5		胡蘿蔔	5					珍珠虱目	3			脂肪:	豆魚蛋肉類:		
					青蔥	1		香菇	3		洋蔥	10											23.7 g	2.45份
					蘑菇醬						咖哩粉												89.6 g	1.59份
											乳酪絲												690.7 kcal	2.30份
3月11日(三)	多穀飯	白米	80	紅燒豬腳			沙茶魷魚羹	竹筍	50	玉米三色	玉米粒	30	福山萵苣	福山萵苣	90	雪花鮮湯	大白菜	25	蛋白質:	全穀雜糧類:				
		多穀米	20					香菇	5		芋頭	5					黑木耳	3			脂肪:	豆魚蛋肉類:		
					豬肉	45		魷魚羹	5		胡蘿蔔	5					全蛋液	5			醃類:	蔬菜類:		
					豬腳丁	42		胡蘿蔔	5								胡蘿蔔、蔥	5			熱量:	油脂類:		
					豬腳丁廢棄率為5%																		91.1 g	1.88份
																							670.4 kcal	2.30份
3月12日(四)	夏威夷炒飯	白米	100	醬燒大排	里肌肉排	60	豬肉餡餅			彩繪花椰	花椰菜	50	青江菜	青江菜	90	白玉雞湯	白蘿蔔	15	蛋白質:	全穀雜糧類:				
					調理						甜椒	5					光雞切丁	5			脂肪:	豆魚蛋肉類:		
		洋蔥	10														光雞切丁廢棄率34%				22.6 g	2.13份		
		玉米粒	10					豬肉餡餅	30								山藥	5			醃類:	蔬菜類:		
		胡蘿蔔	5					鍋貼含肉率為25%									胡蘿蔔	5			熱量:	油脂類:		
		全蛋液	5																			86.7 g	1.80份	
鳳梨片	2												658.8 kcal	2.40份										
3月13日(五)	小麥飯	白米	80	港式雞煲			鴿蛋素肉燥	冬瓜	50	☆鮮味粉絲	洋蔥	18	◆豆芽菜	豆芽菜	60	海結元氣湯	海帶結	15	蛋白質:	全穀雜糧類:				
		小麥	20		光雞切丁廢棄率34%			鴿蛋	5		冬粉	6					玉米穗	10			脂肪:	豆魚蛋肉類:		
					光雞切丁	85		皮絲	5		豬肉	5					龍骨丁	5			醃類:	蔬菜類:		
					光雞切丁廢棄率34%			香菇	5		胡蘿蔔	3					龍骨丁廢棄率40.9%				22.4 g	2.17份		
					高麗菜、洋蔥	10		香菇素肉燥									玉米段廢棄率40%				90.4 g	1.67份		
					金針菇、木耳	5																674.3 kcal	2.30份	

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

日期	主食			1. 主菜		2. 副菜(一)			3. 副菜(二)			4. 青菜			5. 湯類			營養分析			
	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	克數	份數	
3月16日(一)	白飯	白米	100	豆漿蒸蛋	全蛋液	40	塔香素雞	素雞片	42	☆白菜滷	大白菜	50	青江菜	青江菜	90	海芽味噌湯	傳統豆腐	25	蛋白質:	全穀雜糧類:	
					履歷豆漿	5		洋蔥	10		木耳	3					洋蔥	15	脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					金針菇	5		九層塔	1		胡蘿蔔	5					青蔥	1	醣類:	蔬菜類:	
											豆皮	2					乾海芽	1	熱量:	油脂類:	
											金針菇	3					味噌		651.6 kcal	2.30份	
3月17日(二)	義大利麵	濕麵條	130	◎呷啦雞腿			彩繪金菇	高麗菜	20	香蒜吐司			蚵仔白菜	蚵仔白菜	90	綠豆小米湯			蛋白質:	全穀雜糧類:	
		洋蔥	10		金針菇	10		胡蘿蔔	10								脂肪:	豆魚蛋肉類:			
		胡蘿蔔	5		雞腿	100		木耳	5		魷魚羹	10							醣類:	蔬菜類:	
		玉米粒	10		雞腿廢棄率40%															熱量:	油脂類:
		豬肉	12																	713.8 kcal	2.30份
		番茄醬																			
3月18日(三)	小米飯	白米	80	義式燉雞	光雞切丁	75	彩繪鮮瓜	大黃瓜	50	田園玉米	玉米粒	40	福山萵苣	福山萵苣	90	酸菜白肉湯	大白菜	15	蛋白質:	全穀雜糧類:	
		小米	20		光雞切丁廢棄率34%			豬肉	10		紅藜麥	5					豬肉	8	脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					南瓜	10		黑木耳	5		毛豆仁	5					金針菇	3	醣類:	蔬菜類:	
																	酸白菜	5	熱量:	油脂類:	
																	薑絲	1	689.4 kcal	2.30份	
3月19日(四)	多穀飯	白米	80	橙汁排骨	豬肉	40	☆大滴桶滷味	白蘿蔔	30	鮮菇高麗菜	高麗菜	55	油菜	油菜	90	肉羹湯	竹筍	10	蛋白質:	全穀雜糧類:	
		多穀米	20		排骨丁	40		四分干	10		黑蠔菇	5					肉羹	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					排骨丁廢棄率40.9%			胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	5					黑木耳	3	醣類:	蔬菜類:	
								水晶餃	5		青蔥	1					香菇	5	熱量:	油脂類:	
											水晶餃含肉率為30%						全蛋液	8	665.7 kcal	2.30份	
3月20日(五)	麥片飯	白米	70	蔥爆肉片			鮮味凍豆腐	凍豆腐	30	焗烤奶焗洋芋(烤)	馬鈴薯	40	味美菜	味美菜	90	☆綜合湯	冬瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:	
		麥片	20					鴻喜菇	5		南瓜	10					袖珍菇	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:	
								胡蘿蔔	3		通心粉	2					胡蘿蔔	5	醣類:	蔬菜類:	
					豬肉	60		蒟蒻小卷	5		奶粉.乳酪	3					蓮子	2	熱量:	油脂類:	
					洋蔥	20											龍骨丁	5	89.8 g	1.59份	
					青蔥	1											龍骨丁廢棄率40.9%				681.7 kcal

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

日期	主食			1. 主菜			2. 副菜(一)			3. 副菜(二)			4. 青菜			5. 湯類			營養分析						
	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數					
3月23日(一)	白飯	白米	100	紅燒油豆腐	油豆腐	55	香蔥菜脯蛋	全蛋液	58	彩絲花椰	花椰菜	60	油菜	油菜	90	奶香玉米湯	玉米粒	10		蛋白質:	全穀雜糧類:				
					杏鮑菇	15		碎脯	4		彩椒	4					玉米醬	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:				
								青蔥	1		黑木耳	3					奶粉	5				21.8 g	2.05份	醣類:	蔬菜類:
																	玉米濃湯粉					87.8 g	1.77份	熱量:	油脂類:
																	義大利香料					652.5 kcal	2.30份		
3月24日(二)	紫米飯	白米	80	梅干燒肉			日式佃煮	白蘿蔔	50	客家干片	黃豆干	30	蚵仔白菜	蚵仔白菜	90	海芽蛋花湯	全蛋液	10		蛋白質:	全穀雜糧類:				
		紫米	20					玉米段	15		豬肉	5					濕海帶芽	2		脂肪:	豆魚蛋肉類:				
					豬肉	55		胡蘿蔔	5		洋蔥	5					金針菇	4				23.1 g	2.32份	醣類:	蔬菜類:
					梅干菜	10		蒟蒻小卷	5		青蔥	1					青蔥	1				85.0 g	1.68份	熱量:	油脂類:
					青蔥	1		玉米段廢棄率40%														660.7 kcal	2.30份		
3月25日(三)	麥片飯	白米	80	◎鹽酥雞	光雞切丁	65	打拋肉	豬肉	25	☆彩繪高麗	高麗菜	50	青江菜	青江菜	90	新港鴨肉羹湯	竹筍	10		蛋白質:	全穀雜糧類:				
		麥片	20		光雞切丁廢棄率34.			紅番茄.九層塔	15		胡蘿蔔	5					鴨肉	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:				
								洋蔥.胡蘿蔔	10		香菇	5					黑木耳	3				22.9 g	2.28份	醣類:	蔬菜類:
																	洋蔥	8				84.8 g	1.96份	熱量:	油脂類:
																						656.7 kcal	2.30份		
3月26日(四)	小麥飯	白米	70	壽喜燒肉			紅燒馬鈴薯	馬鈴薯	30	☆鮮燴白菜	大白菜	50	福山萵苣	福山萵苣	90	芋頭米粉湯	米粉	5		蛋白質:	全穀雜糧類:				
		小麥	20					胡蘿蔔	10		胡蘿蔔	5					芋頭	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:				
								雞清肉絲	5		金針菇	3					香菇	5				22.0 g	2.10份	醣類:	蔬菜類:
					豬肉	60					麵筋泡	2					胡蘿蔔	3				91.1 g	1.91份	熱量:	油脂類:
					洋蔥	20					木耳	3					豬肉	5				672.4 kcal	2.30份		
3月27日(五)	培根蛋炒飯	白米	90	☆南洋咖哩魚	魚丁	70	肉圓			海帶花生	海帶小片	40	◆黑葉白菜	黑葉白菜	90	蔭瓜雞湯	結頭菜	35		蛋白質:	全穀雜糧類:				
					魚肉含冰率為20%						熟花生	5					光雞切丁	8		脂肪:	豆魚蛋肉類:				
		玉米粒	10					肉圓	30		沙茶醬						光雞切丁廢棄率34.					22.1 g	2.12份	醣類:	蔬菜類:
		胡蘿蔔	5					肉圓含肉率為25%									薑	1				86.3 g	1.91份	熱量:	油脂類:
		洋蔥	10																			652.0 kcal	2.30份		
		全蛋液	3																						
		培根片	3																						

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、優先採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心

日期	主食			1. 主菜			2. 副菜(一)			3. 副菜(二)			4. 青菜			5. 湯類			營養分析		
	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重量 (g)	克數	份數	
3月30日(一)	燕麥飯	白米	80	杏鮑菇炒蛋	全蛋液	50	咖哩豆腐煲(蔬)	傳統豆腐	70	白菜什錦	大白菜	40	蚵仔白菜	蚵仔白菜	90	南瓜濃湯	南瓜	25		蛋白質:	全穀雜糧類:
		燕麥	20		杏鮑菇, 紅蘿	20		鴻喜菇, 蔥	5		金針菇	8					洋蔥	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								咖哩粉			木耳	5					全蛋液	5		醣類:	蔬菜類:
											豆皮	2					南瓜濃湯粉			熱量:	油脂類:
																				651.6 kcal	2.30份
3月31日(二)	紅藜麥飯	白米	80	◎香酥雞排			☆彩絲豆芽	豆芽菜	50	招牌滷味	豆干片	30	油菜	油菜	90	刈薯蛋花湯	刈薯	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
		紅藜麥	20					胡蘿蔔	5		鵝蛋	5					全蛋液	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
					雞排	60		黑木耳	3		海帶結	8					青蔥	1		醣類:	蔬菜類:
					調理			韭菜	1		胡蘿蔔	4								熱量:	油脂類:
											青蔥	1								643.2 kcal	2.30份
1月0日(三)	0			0			0			0			0		0				蛋白質:	全穀雜糧類:	
																				脂肪:	豆魚蛋肉類:
																				醣類:	蔬菜類:
																				熱量:	油脂類:
																				- kcal	0.00份
1月0日(四)	0			0			0			0			0		0				蛋白質:	全穀雜糧類:	
																				脂肪:	豆魚蛋肉類:
																				醣類:	蔬菜類:
																				熱量:	油脂類:
																				- kcal	0.00份
3月1日(五)																			蛋白質:	全穀雜糧類:	
																				脂肪:	豆魚蛋肉類:
																				醣類:	蔬菜類:
																				熱量:	油脂類:
																				103.5 kcal	2.30份

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、優先採用三章-Q食材，怡饗用心、您用餐安心