怡饗美食股份有限公司　軍功國小

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆漿一次。　115年10月

9月28日(一)	9月29日(二)	9月30日(三)	10月1日(四)	10月2日(五)
			燕麥飯 台式大骨腿 ★什錦麵疙瘩 季節時蔬 綠豆小米湯 熱量:723大卡　脂肪:25.9公克 蛋白質:32.7公克　醣類:089.7公克	蕎麥飯 鹽水雞 招牌滷味 ◆有機蔬菜 ★馬鈴薯豬骨湯 熱量:691大卡　脂肪:23.2公克 蛋白質:28.6公克　醣類:092.0公克
10月5日(一)	**10月6日(二)**	**10月7日(三)**	**10月8日(四)**	**10月9日(五)**
小米飯 番茄炒蛋 三杯豆雞 季節時蔬 ★酸辣湯 熱量:643大卡　脂肪:22.6公克 蛋白質:27.1公克　醣類:082.6公克	客家炒粄條 照燒豬排 沙茶筍絲 季節時蔬 蘿蔔燉雞湯 熱量:660大卡　脂肪:23.2公克 蛋白質:28.3公克　醣類:084.7公克	多穀飯 咖哩雞丁 ★白菜什錦 季節時蔬 刈薯蛋花湯 熱量:678大卡　脂肪:23.1公克 蛋白質:28.4公克　醣類:089.2公克	燕麥飯 ◎轟炸雞翅 蝦仁蒸蛋 ◆有機蔬菜 ★日式鮮蔬湯 熱量:635大卡　脂肪:22.5公克 蛋白質:26.7公克　醣類:081.6公克	
10月12日(一)	**10月13日(二)**	**10月14日(三)**	**10月15日(四)**	**10月16日(五)**
白飯 金針菇炒蛋 ★鮑菇麵腸 季節時蔬 ★玉米濃湯 熱量:679大卡　脂肪:22.4公克 蛋白質:27.6公克　醣類:091.8公克	麥片飯 ◎椒鹽魚丁 ★彩繪高麗 季節時蔬 海芽蛋花湯 熱量:634大卡　脂肪:22.2公克 蛋白質:25.8公克　醣類:082.7公克	小米飯 三杯雞 白菜獅子頭 季節時蔬 竹筍排骨湯 熱量:648大卡　脂肪:23.5公克 蛋白質:27.4公克　醣類:081.7公克	紫米飯 京醬肉絲 焗烤洋芋(烤) 季節時蔬 白玉雞湯 熱量:687大卡　脂肪:22.4公克 蛋白質:27.9公克　醣類:093.6公克	揚州炒飯 蔥燒雞排 ★鮮菇竹筍 ◆有機蔬菜 黃瓜玉穗湯 熱量:638大卡　脂肪:21.9公克 蛋白質:26.3公克　醣類:083.8公克
10月19日(一)	**10月20日(二)**	**10月21日(三)**	**10月22日(四)**	**10月23日(五)**
義大利麵(蔬) 咖哩虎皮蛋 素香油腐 季節時蔬 味噌蔬菜湯 熱量:664大卡　脂肪:23.2公克 蛋白質:28.3公克　醣類:085.4公克	蕎麥飯 蔥爆肉片 ★清燉白玉蓮子 季節時蔬 冬瓜山粉圓湯 熱量:692大卡　脂肪:22.2公克 蛋白質:28.2公克　醣類:094.8公克	糙米飯 ◎鹽酥雞 ★南洋咖哩 季節時蔬 榨菜肉絲湯 熱量:669大卡　脂肪:22.8公克 蛋白質:27.9公克　醣類:088.0公克	多穀飯 南香燉雞 ★白菜什錦 季節時蔬 青木瓜雞湯 熱量:659大卡　脂肪:22.3公克 蛋白質:27.4公克　醣類:087.1公克	燕麥飯 北平燒雞腿 紅燒豆腐 ◆有機蔬菜 鴨肉羹湯 熱量:661大卡　脂肪:22.9公克 蛋白質:28.1公克　醣類:085.6公克
10月26日(一)	**10月27日(二)**	**10月28日(三)**	**10月29日(四)**	**10月30日(五)**
	小米飯 ◎咔啦雞排 鴿蛋肉燥 季節時蔬 ★紅燒豬肉湯 熱量:650大卡　脂肪:23.3公克 蛋白質:27.9公克　醣類:082.2公克	紅藜麥飯 東坡燒肉 佛跳牆 季節時蔬 ★港式碗仔翅 熱量:668大卡　脂肪:21.9公克 蛋白質:27.2公克　醣類:090.5公克	鴨香拌飯 糖醋排骨 彩燴金菇 季節時蔬 ★香菇雞湯 熱量:655大卡　脂肪:22.9公克 蛋白質:27.7公克　醣類:084.5公克	紫米飯 ★泰式魚丁 麻婆豆腐 ◆有機蔬菜 養生藥膳湯 熱量:643大卡　脂肪:22.0公克 蛋白質:26.5公克　醣類:084.9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

軍功國小

日期	主食			1.主菜			2.副菜(一)			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
9月28日(一)	#REF!			0			0			0			0			蛋白質: - g	全穀雜糧類: 0.0份
																脂肪: - g	豆魚蛋肉類: 0.00份
																醣類: - g	蔬菜類: 0.00份
																熱量: - kcal	油脂類: 0.00份
9月29日(二)	0			0			0			0			0			蛋白質: - g	全穀雜糧類: 0.0份
																脂肪: 11.5 g	豆魚蛋肉類: 0.00份
																醣類: - g	蔬菜類: 0.00份
																熱量: 103.5 kcal	油脂類: 2.30份
9月30日(三)	0			0			0			0			0			蛋白質: - g	全穀雜糧類: 0.0份
																脂肪: 11.5 g	豆魚蛋肉類: 0.00份
																醣類: - g	蔬菜類: 0.00份
																熱量: 103.5 kcal	油脂類: 2.30份
10月1日(四)	燕麥飯	白米	70	台式大骨腿			★什錦麵疙瘩	高麗菜	50	季節時蔬	青江菜	90	綠豆小米湯			蛋白質: 32.7 g	全穀雜糧類: 5.5份
		燕麥	20					麵疙瘩	5		豬肉	3				脂肪: 25.9 g	豆魚蛋肉類: 2.89份
					骨腿	180		鴻喜菇.胡	3							醣類: 89.7 g	蔬菜類: 1.58份
					骨腿廢棄率40%			豬肉	3					綠豆	10	熱量: 722.7 kcal	油脂類: 2.30份
														小米	5		
														貳砂	10		
10月2日(五)	蕎麥飯	白米	80	鹽水雞	光雞切丁	70	招牌滷味	豆干	30	◆有機蔬菜	黑葉白菜	90	★馬鈴薯豬骨湯	馬鈴薯	20	蛋白質: 28.6 g	全穀雜糧類: 5.4份
		蕎麥	20		竹筍.青蔥	10		白蘿蔔	30					龍骨丁	5	脂肪: 23.2 g	豆魚蛋肉類: 2.34份
					米血丁	5		黑輪	10					龍骨丁廢棄率40.9		醣類: 92.0 g	蔬菜類: 1.45份
					光雞丁廢棄率34.5			熟花生	5					◆鴻喜菇	5	熱量: 691.4 kcal	油脂類: 2.30份
														洋蔥	10		
														味噌			

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**

軍功國小

日期	主食			1.主菜			2.副菜(一)			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
10月5日(一)	小米飯	白米	80	番茄炒蛋	全蛋液	45	三杯豆雞	素雞	45	季節時蔬	青江菜	90	★酸辣湯	傳統豆腐	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
		小米	20		番茄	20		杏鮑菇	10		胡蘿蔔	3		竹筍	10		27.1 g	5.0份
					蝦仁	5		九層塔	1					胡蘿蔔	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								青花菜	10					全蛋液	3		22.6 g	2.23份
														黑木耳.青	3		醣類:	蔬菜類:
														豬肉	5		82.6 g	1.52份
																	熱量:	油脂類:
																	642.5 kcal	2.30份
10月6日(二)	客家炒粄條			照燒豬排	里肌肉排	60	沙茶筍絲			季節時蔬	油菜	90	蘿蔔燉雞湯	白蘿蔔	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
					調理									◆袖珍菇	5		28.3 g	5.0份
		粄條	150											光雞切丁	10		脂肪:	豆魚蛋肉類:
		豬肉	5											光雞切丁廢棄率34			23.2 g	2.33份
		豆芽菜	10					竹筍	50								醣類:	蔬菜類:
		胡蘿蔔	5					鴨肉片	10								84.7 g	1.94份
		洋蔥	5					洋蔥	3								熱量:	油脂類:
		香菇	3					香菇.蔥段	3								660.2 kcal	2.30份
10月7日(三)	多穀飯	白米	80	咖哩雞丁	光雞切丁	80	★白菜什錦	大白菜	45	季節時蔬	福山萵苣	90	刈薯蛋花湯	刈薯	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
		多穀米	20		光雞丁廢棄率34.5			秀針菇	5		豬肉	5		◆金針菇	8		28.4 g	5.3份
					馬鈴薯	10		豬肉	10					洗選蛋	8		脂肪:	豆魚蛋肉類:
					洋蔥	10		胡蘿蔔	5					青蔥	1		23.1 g	2.32份
								乳酪絲	5								醣類:	蔬菜類:
																	89.2 g	1.63份
																	熱量:	油脂類:
																	678.3 kcal	2.30份
10月8日(四)	燕麥飯	白米	80	◎轟炸雞翅			蝦仁蒸蛋	全蛋液	35	◆有機蔬菜	小松菜	90	★日式鮮蔬湯	高麗菜	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
		燕麥	20					蝦仁	5					洋蔥	10		26.7 g	5.0份
														豬肉	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
														青蔥	1		22.5 g	2.20份
					雞翅	85								味噌	1		醣類:	蔬菜類:
					雞翅廢棄率40%												81.6 g	1.31份
																	熱量:	油脂類:
																	635.3 kcal	2.30份
10月9日(五)				0			0			0			0				蛋白質:	全穀雜糧類:
																	- g	0.0份
																	脂肪:	豆魚蛋肉類:
																	- g	0.00份
																	醣類:	蔬菜類:
																	- g	0.00份
																	熱量:	油脂類:
																	- kcal	0.00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)			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
10月12日(一)	白飯	白米	100	金針菇炒蛋	全蛋液	40	★鮑菇麵腸	麵腸	40	季節時蔬	青江菜	90	★玉米濃湯	玉米粒	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
					◆金針菇	20		◆杏鮑菇	10					馬鈴薯	10		27.6 g	5.5份
					胡蘿蔔	3		九層塔	1					全蛋液	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
					豬肉	5		米血丁	10					洋蔥	10		22.4 g	2.18份
														奶粉	5		醣類:	蔬菜類:
														火腿丁	3		91.8 g	1.34份
																	熱量:	油脂類:
																	679.2 kcal	2.30份
10月13日(二)	麥片飯	白米	80	◎椒鹽魚丁	魚丁	65	★彩繪高麗	高麗菜	50	季節時蔬	空心菜	90	海芽蛋花湯	全蛋液	10		蛋白質:	全穀雜糧類:
		麥片	20		包冰率約20%			黑木耳	5		豬肉	5		海帶芽	2		25.8 g	5.0份
								紅蘿蔔	5					青蔥	1		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								豬肉	8					薑絲	1		22.2 g	2.04份
																	醣類:	蔬菜類:
																	82.7 g	1.54份
																	熱量:	油脂類:
																	633.8 kcal	2.40份
10月14日(三)	小米飯	白米	80	三杯雞	光雞切丁	80	白菜獅子頭	獅子頭	25	季節時蔬	花椰菜	50	竹筍排骨湯	竹筍	40		蛋白質:	全穀雜糧類:
		小米	20		光雞丁廢棄率34.5			大白菜	30		甜椒	3		龍骨丁	5		27.4 g	5.0份
					蒜仁.九層	1		木耳.沙茶	5		秀珍菇	3		龍骨丁廢棄率40.9			脂肪:	豆魚蛋肉類:
								香菇	1		咖哩粉						23.5 g	2.30份
																	醣類:	蔬菜類:
																	81.7 g	1.33份
																	熱量:	油脂類:
																	647.5 kcal	2.40份
10月15日(四)	紫米飯	白米	80	京醬肉絲	豬肉	65	焗烤洋芋(烤)	馬鈴薯	40	季節時蔬	蚵仔白菜	90	白玉雞湯	白蘿蔔	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
		紫米	20		洋蔥	20		豬肉	5					光雞切丁	8		27.9 g	5.6份
					青蔥	1		胡蘿蔔	5					光雞切丁廢棄率34			脂肪:	豆魚蛋肉類:
								奶粉	5					薑.芹菜	1		22.4 g	2.17份
														大麥仁	3		醣類:	蔬菜類:
																	93.6 g	1.36份
																	熱量:	油脂類:
																	687.3 kcal	2.30份
10月16日(五)	揚州炒飯			蔥燒雞排	雞排	120	★鮮菇竹筍	竹筍	50	◆有機蔬菜	豆芽菜	50	黃瓜玉穗湯	大黃瓜	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
					雞排廢棄率40%			香菇	5		彩椒	5		玉米穗	10		26.3 g	5.1份
		白米	100					胡蘿蔔	5		黑木耳	3		玉米穗廢棄率40%			脂肪:	豆魚蛋肉類:
		豬肉	3											芹菜	1		21.9 g	2.08份
		洋蔥	5											龍骨丁	5		醣類:	蔬菜類:
		胡蘿蔔	5											龍骨丁廢棄率40.9			83.8 g	1.61份
		火腿丁	5														熱量:	油脂類:
		青蔥	2														637.5 kcal	2.30份

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、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)			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
10月19日(一)	義大利麵(蔬)			咖哩虎皮蛋	水煮蛋	50	素香油腐	油腐丁	50	季節時蔬	油菜	90	味噌蔬菜湯	大白菜	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
					洋蔥	5		香菇	5		香菇	5		油豆皮	1		28.3 g	5.2份
		濕麵條	150		毛豆仁	10		香菇素肉燥	2					全蛋液	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
		洋蔥	10		馬鈴薯	5		豬肉	3					胡蘿蔔.蔥	5		23.2 g	2.35份
		胡蘿蔔	5											味噌			醣類:	蔬菜類:
		玉米粒	10														85.4 g	1.55份
																	熱量:	油脂類:
		番茄醬															664.0 kcal	2.30份
10月20日(二)	蕎麥飯	白米	80	蔥爆肉片	豬肉	70	★清燉白玉蓮子	白蘿蔔	50	季節時蔬	空心菜	90	冬瓜山粉圓湯				蛋白質:	全穀雜糧類:
		蕎麥	20		洋蔥	10		蓮子	2								28.2 g	5.8份
					青蔥	1		豬肉	5								脂肪:	豆魚蛋肉類:
								香菇	5								22.2 g	2.14份
																	醣類:	蔬菜類:
														山粉圓	10		94.8 g	1.56份
														冬瓜塊			熱量:	油脂類:
														貳砂	10		691.8 kcal	2.30份
10月21日(三)	糙米飯	白米	80	◎鹽酥雞	光雞丁	90	★南洋咖哩	馬鈴薯	40	季節時蔬	高麗菜	50	榨菜肉絲湯	榨菜絲	15		蛋白質:	全穀雜糧類:
		糙米	20		光雞丁廢棄率34.5			胡蘿蔔	10		豬肉	10		豬肉	10		27.9 g	5.4份
					地瓜粉			洋蔥	5		彩椒	5		青蔥	1		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								咖哩粉.椰漿粉									22.8 g	2.26份
																	醣類:	蔬菜類:
																	88.0 g	1.26份
																	熱量:	油脂類:
																	668.6 kcal	2.30份
10月22日(四)	多穀飯	白米	80	南香燉雞	光雞切丁	80	★白菜什錦	大白菜	45	季節時蔬	福山萵苣	90	青木瓜雞湯	青木瓜	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
		多穀米	20		光雞丁廢棄率34.5%			豬肉	10		豬肉	5		◆袖珍菇	8		27.4 g	5.2份
					南瓜.洋蔥	20		金針菇	3					光雞切丁	8		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								胡蘿蔔	3					光雞切丁廢棄率34			22.3 g	2.17份
								黑木耳	3					紅棗.枸杞	1		醣類:	蔬菜類:
								全蛋液	5								87.1 g	1.72份
																	熱量:	油脂類:
																	658.9 kcal	2.30份
10月23日(五)	燕麥飯	白米	80	北平燒雞腿			紅燒豆腐	傳統豆腐	40	◆有機蔬菜	荷葉白菜	90	鴨肉羹湯	竹筍	10		蛋白質:	全穀雜糧類:
		燕麥米	20					豬肉	5					鴨肉	5		28.1 g	5.0份
								洋蔥	10					黑木耳	3		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								青蔥	1					洋蔥	8		22.9 g	2.29份
											奶油白菜	90					醣類:	蔬菜類:
					雞腿	100											85.6 g	2.11份
					雞腿廢棄率40%												熱量:	油脂類:
																	661.0 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**

軍功國小

日期	主食			1.主菜			2.副菜(一)			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
10月26日(一)	0			0			0			0			0			蛋白質: - g	全穀雜糧類: 0.0份
																脂肪: - g	豆魚蛋肉類: 0.00份
																醣類: - g	蔬菜類: 0.00份
																熱量: - kcal	油脂類: 0.00份
10月27日(二)	小米飯	白米	80	◎咔啦雞排	雞排	60	鴿蛋肉燥	豬肉	20	季節時蔬	空心菜	90	★紅燒豬肉湯	白蘿蔔	15	蛋白質: 27.9 g	全穀雜糧類: 5.0份
		小米	20		調理			洋蔥	20					豬肉	5	脂肪: 23.3 g	豆魚蛋肉類: 2.36份
								鴿蛋	8					胡蘿蔔	5	醣類: 82.2 g	蔬菜類: 1.43份
								香菇	3					紅番茄	5	熱量: 650.1 kcal	油脂類: 2.30份
														洋蔥.蔥	5		
10月28日(三)	紅藜麥飯	白米	80	東坡燒肉	豬肉	60	佛跳牆	大白菜	50	季節時蔬	油菜	90	★港式碗仔翅	◆金針菇	10	蛋白質: 27.2 g	全穀雜糧類: 5.5份
		紅藜麥	20		梅乾菜.青	10		豬腳丁	5		胡蘿蔔	5		冬粉翅	3	脂肪: 21.9 g	豆魚蛋肉類: 2.07份
								栗子	5					香菇.木耳	5	醣類: 90.5 g	蔬菜類: 1.75份
								香菇	5					豬肉	5	熱量: 667.5 kcal	油脂類: 2.30份
								豬腳丁廢棄率為50%						全蛋液	8		
10月29日(四)	鴨香拌飯			糖醋排骨			彩燴金菇	◆金針菇	25	季節時蔬	蚵仔白菜	90	★香菇雞湯	豆薯	30	蛋白質: 27.7 g	全穀雜糧類: 5.1份
								高麗菜	20		豬肉	5		光雞丁	5	脂肪: 22.9 g	豆魚蛋肉類: 2.28份
		白米	100		豬肉丁	40		胡蘿蔔.木耳	3					光雞切丁廢棄率34		醣類: 84.5 g	蔬菜類: 1.47份
		香菇	5		排骨丁	40		魷魚羹	3					香菇	3	熱量: 655.2 kcal	油脂類: 2.30份
		皮絲	2		排骨丁廢棄率40.9									芹菜	1		
		鴨肉	5														
		魷魚	1														
		薑.麻油	1														
10月30日(五)	紫米飯	白米	80	★泰式魚丁	魚丁	60	麻婆豆腐	傳統豆腐	40	◆有機蔬菜	黑葉白菜	90	養生藥膳湯	冬瓜	40	蛋白質: 26.5 g	全穀雜糧類: 5.1份
		紫米	20		魚丁包冰率20%			豬肉	5					龍骨丁	5	脂肪: 22.0 g	豆魚蛋肉類: 2.10份
					青木瓜.洋	10		香菇	5					龍骨丁廢棄率40.9		醣類: 84.9 g	蔬菜類: 1.50份
					金針菇	5		青蔥	1					枸杞	1	熱量: 643.5 kcal	油脂類: 2.30份
														大麥仁	2		

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**