



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
第一週	★標示為使用有機食材 △標示為使用在地食材 #標示為使用蝦皮菜色	△燕麥飯 肉骨茶排骨 ★針相大白△ #開陽蒲瓜 健康時蔬 韓式大醬湯	沙茶炒飯 ◎脆皮雞排 麻油高麗 可可饅頭 ★翠綠時蔬 冬瓜魚丸湯		
	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
第二週	五穀飯 玉米炒蛋 五味細腐 ★螞蟻上樹 快炒時蔬 蒲瓜豆皮湯	★糙米飯 沙茶豬柳 柴香花枝丸 ★#蛋酥白菜 健康時蔬 茶壺湯	△白飯 蘑菇肉片 ★腰果青花 ★大瓜燴鮮魷 翠綠時蔬 南瓜濃湯	胚芽飯 香烤雞腿 莎莎洋芋 芝麻拌雙絲 營養時蔬 ★麻油鮮蔬湯△	◎香酥魚雙拼 雙色燒賣 石鍋煲黃芽 ★田園時蔬 冬瓜珍珠
	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
第三週	多穀飯 茶碗蒸 烏龍黑干 #台式白菜滷 快炒時蔬 味噌豆腐湯	△燕麥飯 西班牙燉雞 海苔烤地瓜 冬瓜扒蝦球 健康時蔬 玉米蛋花湯	白飯 冰糖排骨 蒜香腐燒豬 焗烤綜合菇 翠綠時蔬 香菇雞湯	★糙米飯 ◎鹽酥雞 ★木須炒蛋 秘醬滷味 營養時蔬 雙菇蒲瓜湯	日式炒麵 巴西里雞翅 鮮肉湯包 ★鐵板銀芽 ★田園時蔬 △大白肉羹湯
	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
第四週	燕麥飯 阿婆滷蛋 麻婆豆腐 ★彩繪葫瓜 快炒時蔬 玉米濃湯	★糙米飯 筍干燉肉 ★培根高麗 芝麻雙結 健康時蔬 冬瓜薏仁湯	△白飯 番茄味噌豬肉 蔥花炒蛋 關東煮 翠綠時蔬 △雪花菇湯	薏仁飯 鹽水雞 彩虹雞塊 三杯豆干 營養時蔬 酸菜筍雞湯	古早味油飯 ◎香酥雞排 奶香烤蛋塔 法式豚香白菜 ★田園時蔬 綠豆地瓜湯
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
第五週	胚芽飯 番茄炒蛋 ★客家小炒 草菇扒冬瓜 快炒時蔬 海芽蛋花湯	△多穀飯 蒜泥白肉 青花翅小腿 奶油醬燒玉米 健康時蔬 鳳梨雞湯	白飯 奶油白醬雞 銀芽燒肉 ★#佛跳牆 ★翠綠時蔬 ★酸辣湯△		

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ 標示#為使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

豆品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 114年 4月菜單 第一週

單位:公克 新鮮含骨廢棄率

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
4月 1日 週二	△燕麥飯	白米	85	肉骨茶排骨	白蘿蔔	20	★針相大白△	大白菜	40	#開陽蒲瓜	蒲瓜	40	健康時蔬	福山萵苣	100	韓式大醬湯	馬鈴薯	30	熱量(大卡)	701.6		
		燕麥	20		豬肉	50		木耳	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		黃豆芽	8			全穀雜糧類(份)	5.58
					排骨	20		胡蘿蔔	5		香菇	3					乾海帶芽	1			豆魚蛋肉類(份)	2
					(廢棄率50%)			金針菇	5		魚板絲	2									蔬菜(份)	2.3
								豬肉	8												油脂與堅果類(份)	2.3
																					水果(份)	0
4月 2日 週三	沙茶炒飯	白米	90	◎脆皮雞排	雞排	98	麻油高麗	高麗菜	40	★翠綠時蔬	可可饅頭	30	有機青松菜	100	冬瓜魚丸湯	冬瓜	30	熱量(大卡)	718.2			
		玉米	12		(廢棄率35%)			金針菇	8					胡蘿蔔		2	魚丸			3	全穀雜糧類(份)	5.74
		洋蔥	15			玉米		8									排骨			4	豆魚蛋肉類(份)	2.03
		高麗菜	25			胡蘿蔔		5									(廢棄率50%)				蔬菜(份)	2.25
		豬肉	6			火鍋料		3													油脂與堅果類(份)	2.4
		碎豆輪	2																		水果(份)	0

非基改
在地

有機蔬菜

****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		
4月 7日 週一	五穀飯	白米	66	玉米炒蛋	蛋	50	五味細腐	油豆腐	50	★ 螞蟻上樹	冬粉	15	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	蒲瓜豆皮湯	蒲瓜	40	熱量(大卡)	686.1
		五穀米	20		玉米	20		高麗菜	15		胡蘿蔔	2		豆皮	5					
					胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	5											
					毛豆	3		西芹	3											
								洋蔥	5											
4月 8日 週二	★ 糙米飯	白米	90	沙茶豬柳	豬肉	52	柴香花枝丸	花枝丸	20	★ # 蛋酥白菜	大白菜	20	健康時蔬	青江菜	100	茶壺湯	白蘿蔔	40	熱量(大卡)	692.75
		糙米	20		洋蔥	10		柴魚片	1		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		骨腿丁	8		
					胡蘿蔔	3					木耳	3					(廢棄率35%)			
											蛋	2					香菇	3		
4月 9日 週三	△ 白飯	白米	105	蘑菇肉片	豬肉	60	★ 腰果青花	青花菜	50	★ 大瓜 燴鮮魷	大瓜	50	翠綠時蔬	油菜	100	南瓜濃湯	南瓜	20	熱量(大卡)	715.5
					胡蘿蔔	8		白精靈菇	5		魷魚	6		胡蘿蔔	2		蛋	5		
					香菇	6		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	5					馬鈴薯	8		
					洋蔥	10		木耳	3		木耳	5					洋蔥	3		
					番茄	3		腰果	適量								火腿丁	3		
4月 10日 週四	胚芽飯	白米	82	香烤雞腿	雞腿	90	莎莎洋芋	馬鈴薯	40	芝麻拌雙絲	海帶絲	15	營養時蔬	福山萵苣	100	★ 麻油鮮蔬湯△	大白菜	30	熱量(大卡)	697.8
		胚芽米	20		(廢棄率40%)			番茄	8		干絲	15		胡蘿蔔	2		金針菇	3		
								洋蔥	10		西芹	3					胡蘿蔔	3		
								豬肉	5		豬肉	4					木耳	3		
											白芝麻	1					排骨	4		
																	(廢棄率50%)			
4月 11日 週五	法式焗烤飯	白米	80	◎ 香酥魚雙拼	魚	70	雙色燒賣	燒賣	30	石鍋煲黃芽	黃豆芽	40	★ 田園時蔬	有機黑葉白菜	100	冬瓜珍珠	粉圓	10	熱量(大卡)	695.0
		洋蔥	20		(廢棄率30%)				豬肉		5	胡蘿蔔		2	冬瓜糖磚		適量			
		三色丁	10		魷魚	10			胡蘿蔔		3									
		豬肉	8		(包冰率15%)				海帶芽		1									
		香菇	6																	
		番茄	3																	
		乳酪絲	適量																	

非基改
在地

有機蔬菜
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		
4月14日	週一	多穀飯	白米 90 多穀米 20	茶碗蒸	蛋 50 玉米 5 毛豆 2	烏龍黑干	黑干 40	#台式白菜滷	大白菜 60 胡蘿蔔 4 香菇 3 角螺 2	快炒時蔬	油菜 100 胡蘿蔔 2	味噌豆腐湯	豆腐 25 洋蔥 6 乾海帶芽 1	熱量(大卡) 689 全穀雜糧類(份) 5.55 豆魚蛋肉類(份) 2.04 蔬菜(份) 1.76 油脂與堅果類(份) 2.3 水果(份) 0						
4月15日	週二	△燕麥飯	燕麥 20 白米 75	西班牙燉雞	骨腿丁 110 (廢棄率35%) 胡蘿蔔 10 洋蔥 15 培根 3	海苔烤地瓜	地瓜 40 海苔 適量	冬瓜扒蝦球	冬瓜 50 蝦球 3 香菇 3	健康時蔬	蚵仔白菜 100 胡蘿蔔 2	玉米蛋花湯	玉米 25 蛋 10 排骨 4 (廢棄率50%)	熱量(大卡) 712.9 全穀雜糧類(份) 5.77 豆魚蛋肉類(份) 2.11 蔬菜(份) 1.7 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0						
4月16日	週三	白飯	白米 100	冰糖排骨	白蘿蔔 20 豬肉 35 排骨 20 (廢棄率50%)	蒜香腐燒豬	油豆腐 30 胡蘿蔔 3 豬肉 5	焗烤綜合菇	馬鈴薯 45 杏鮑菇 8 香菇 5 洋蔥 5 乳酪絲 適量	翠綠時蔬	青江菜 100 胡蘿蔔 2	香菇雞湯	骨腿丁 8 (廢棄率35%) 香菇 3 筍子 20	熱量(大卡) 687.8 全穀雜糧類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.10 蔬菜(份) 1.66 油脂與堅果類(份) 2.3 水果(份) 0						
4月17日	週四	★糙米飯	糙米 20 白米 90	◎鹽酥雞	雞胸丁 90 (廢棄率35%)	★木須炒蛋	蛋 25 洋蔥 20 胡蘿蔔 3 木耳 3	秘醬滷味	白蘿蔔 30 海帶 8 胡蘿蔔 5 火鍋料 3	營養時蔬	福山萵苣 100 胡蘿蔔 2	雙菇蒲瓜湯	蒲瓜 30 杏鮑菇 3 鴻喜菇 3 排骨 4 (廢棄率50%)	熱量(大卡) 703 全穀雜糧類(份) 5.5 豆魚蛋肉類(份) 2.05 蔬菜(份) 2.07 油脂與堅果類(份) 2.5 水果(份) 0						
4月18日	週五	日式炒麵	麵條 135 高麗菜 15 洋蔥 8 胡蘿蔔 3 木耳 2 豬肉 8 魚板 3	巴西里雞翅	雞翅 100 (廢棄率35%)	鮮肉湯包	湯包 30	★鐵板銀芽	綠豆芽 30 木耳 3 胡蘿蔔 3 洋蔥 5 鴻喜菇 3	★田園時蔬	有機小松菜 100 胡蘿蔔 2	△大白肉羹湯	大白菜 30 胡蘿蔔 3 豬肉 5 金針菇 3	熱量(大卡) 699.73 全穀雜糧類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.06 蔬菜(份) 2.1 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0						

非基改
在地

有機蔬菜

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	
4月 21日 週一	燕麥飯	白米	83	阿婆滷蛋	白煮蛋	50	麻婆豆腐	豆腐	55	★ 彩繪葫瓜	蒲瓜	50	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	玉米濃湯	玉米	30		熱量(大卡) 684.75			
		燕麥	20		洋蔥	5		毛豆	5		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	5			全穀雜糧類(份)	5.5	
								胡蘿蔔	5		木耳	5					洋蔥	5			豆魚蛋肉類(份)	2.01	
											豆皮	3					蛋	8			蔬菜(份)	1.82	
											素姆味絲	3									油脂與堅果類(份)	2.3	
4月 22日 週二	★ 糙米飯	糙米	20	筍干燉肉	豬肉	52	★ 培根高麗	高麗菜	40	芝麻雙結	海帶結	25	健康時蔬	福山萵苣	100	冬瓜薏仁湯	冬瓜	30	熱量(大卡) 706.25				
		白米	90		筍干	10		培根	3		豆皮結	25		胡蘿蔔	2		薏仁	2		全穀雜糧類(份)	5.6		
					胡蘿蔔	8		木耳	3		胡蘿蔔	5		白芝麻	1					排骨	4	豆魚蛋肉類(份)	2.04
																				(廢棄率50%)		蔬菜(份)	2.13
																						油脂與堅果類(份)	2.4
4月 23日 週三	△ 白飯	白米	110	番茄味噌豬肉	豬肉	45	蔥花炒蛋	蛋	25	關東煮	白蘿蔔	30	翠綠時蔬	油菜	100	△ 雪花菇湯	高麗菜	20	熱量(大卡) 700.74				
					大白菜	20		胡蘿蔔	15		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		排骨	4		全穀雜糧類(份)	5.56		
					番茄	5		碎腐	5		玉米	5		香菇	5					(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.06
								青蔥	1		火鍋料	3					金針菇	5		蔬菜(份)	2.13		
																	蛋	10		油脂與堅果類(份)	2.3		
4月 24日 週四	薏仁飯	白米	90	鹽水雞	雞丁	65	彩虹雞塊	雞塊	15	三杯豆干	豆干	20	營養時蔬	豆芽菜	100	酸菜筍雞湯	骨腿丁	8	熱量(大卡) 706.59				
		薏仁	20		(廢棄率35%)	胡蘿蔔		5	杏鮑菇		5	胡蘿蔔		2	(廢棄率35%)			全穀雜糧類(份)		5.64			
					青花菜	25		洋蔥	8								筍子	25		豆魚蛋肉類(份)	2.06		
					米血	5		西芹	5								酸菜	3		蔬菜(份)	1.78		
																				油脂與堅果類(份)	2.5		
4月 25日 週五	古早味油飯	白米	80	◎ 香酥雞排	雞排	100	奶香烤蛋塔	蛋塔	30	法式豚香白菜	大白菜	40	★ 田園時蔬	有機翠白菜	100	綠豆地瓜湯	綠豆	10	熱量(大卡) 701.00				
		豬肉	5		(廢棄率35%)				洋蔥		5	胡蘿蔔		2	地瓜		10	全穀雜糧類(份)		5.67			
		魷魚	3						鴻喜菇		2							豆魚蛋肉類(份)		2.08			
		芋頭	5						豬肉		8							蔬菜(份)		1.59			
		香菇	5						胡蘿蔔		5							油脂與堅果類(份)		2.4			

非基改
在地

有機蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 114年4月菜單 第五週

單位:公克

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	
4月28日 週一	胚芽飯	白米	90	番茄炒蛋	蛋	55	★客家小炒	豆干	50	草菇扒冬瓜	冬瓜	50	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	海芽蛋花湯	蛋	15		熱量(大卡)	687.75		
		胚芽米	20		番茄	20		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		乾海帶芽	1					
								西芹	5		香菇	5											
								木耳	3		素火腿	1											
4月29日 週二	△多穀飯	多穀米	20	蒜泥白肉	豬肉	50	青花翅小腿	翅小腿	35	奶油醬燒玉米	玉米	30	健康時蔬	青江菜	100	鳳梨雞湯	骨腿丁	8		熱量(大卡)	699.87		
		白米	80		洋蔥	30		(廢棄率40%)			三色丁	10		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)						
								青花菜	15		馬鈴薯	10					白蘿蔔	35					
								胡蘿蔔	5		芋頭	5											
4月30日 週三	白飯	白米	110	奶油白醬雞	骨腿丁	80	銀芽燒肉	綠豆芽	35	★#佛跳牆	大白菜	40	★翠綠時蔬	有機青松菜	100	★酸辣湯△	豆腐	20		熱量(大卡)	709.7		
					(廢棄率35%)			香菇	3		筍干	6		胡蘿蔔	2		筍子	10					
								馬鈴薯	15		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	5							金針菇	3
								胡蘿蔔	5		豬腳丁	5		(廢棄率50%)								蛋	6
								洋蔥	5		木耳	3										木耳	2
													胡蘿蔔	3									
																豬肉	5						

非基改
在地

有機蔬菜
所有豬肉均使用臺灣豬肉