



昱品美食股份有限公司

1月份午餐菜單~軍功國小菜單



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週					1月2日 日式炒烏龍 梅子雞 銀絲卷 哈姆炒蛋 有機青菜 瓜仔雞湯
第二週	1月5日 燕麥飯 紅絲炒蛋 五味細腐 蔥燒粉絲煲 翠綠時蔬 白菜羹湯	1月6日 糙米飯 香菇雞 咖哩洋芋 紅燒獅子頭 快炒時蔬 綠豆湯	1月7日 白飯 酥脆嫩魚 麻婆豆腐 *開陽蒲瓜 田園時蔬 玉米燉雞湯	1月8日 大麥仁飯 鹽水雞 銀芽肉絲 南瓜炒蛋 營養時蔬 茶壺湯	1月9日 古早味油飯 御膳滷豬排 烤饅頭 腰果青花 有機小松菜 海芽蛋花湯
第三週	1月12日 多穀飯 古都滷蛋 咕咾油腐 *蛋酥白菜 翠綠時蔬 蘑菇濃湯	1月13日 燕麥飯 味噌燒肉 彩蔬魚輪 大阪燒高麗 快炒時蔬 清燉白玉湯	1月14日 白飯 香酥雞腿 冬瓜扒蝦球 烏龍黑千 田園時蔬 麻香鮮蔬湯	1月15日 糙米飯 洋蔥豬柳 玉米炒蛋 豚香海根 營養時蔬 筍片雞湯	1月16日 義大利麵 蔥油雞排 戀戀草莓派 結頭什錦煲 有機黑葉白菜 雪花菇菇湯
第四週	1月19日 燕麥飯 洋蔥炒蛋 金菇豆包 芋香四喜 翠綠時蔬 紅燒蘿蔔湯	1月20日 糙米飯 安東燉雞 焗烤綜合菇(青) 部隊鍋 快炒時蔬 韓式海帶湯	1月21日 白飯 卡啦雞排(無骨) 番茄炒蛋 豚香三絲 田園時蔬 蒲瓜排骨湯	1月22日 胚芽飯 泰式打拋豬 青花翅小腿 肉燥茶碗蒸 營養時蔬 燒仙草	1月23日 肉絲蛋炒飯 檸檬雞翅 自烤蛋塔 麻油高麗(蔬) 有機皺葉白菜 榨菜肉絲湯

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 *本月使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

日期	主食	主食用量明細		主菜用量明細		副菜(一)用量明細		副菜(二)用量明細		副菜(三)用量明細		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			
月 日 週 一														熱量(大卡)	0.00	
														全穀雜糧類(份)	0.00	
														豆魚蛋肉類(份)	0.00	
														蔬菜(份)	0.00	
														油脂與堅果類(份)	0.00	
														水果(份)	0.00	
														熱量(大卡)	0.00	
														全穀雜糧類(份)	0.00	
														豆魚蛋肉類(份)	0.00	
														蔬菜(份)	0.00	
月 日 週 二														油脂與堅果類(份)	0.00	
														水果(份)	0.00	
														熱量(大卡)	0.00	
														全穀雜糧類(份)	0.00	
														豆魚蛋肉類(份)	0.00	
														蔬菜(份)	0.00	
														油脂與堅果類(份)	0.00	
														水果(份)	0.00	
														熱量(大卡)	0.00	
														全穀雜糧類(份)	0.00	
月 日 週 三														豆魚蛋肉類(份)	0.00	
														蔬菜(份)	0.00	
														油脂與堅果類(份)	0.00	
														水果(份)	0.00	
														熱量(大卡)	0.00	
														全穀雜糧類(份)	0.00	
														豆魚蛋肉類(份)	0.00	
														蔬菜(份)	0.00	
														油脂與堅果類(份)	0.00	
														水果(份)	0.00	
1月 01日 週四														熱量(大卡)	0.00	
														全穀雜糧類(份)	0.00	
														豆魚蛋肉類(份)	0.00	
														蔬菜(份)	0.00	
														油脂與堅果類(份)	0.00	
														水果(份)	0.00	
														熱量(大卡)	0.00	
														全穀雜糧類(份)	0.00	
														豆魚蛋肉類(份)	0.00	
														蔬菜(份)	0.00	
1月 02日 週五		烏龍麵	85	雞丁	75	銀絲卷	20	蛋	25	有機綠豆芽	100	雞丁	15	熱量(大卡)	712.58	
		三色丁	10	(廢棄率35%)				玉米	30	胡蘿蔔	2			全穀雜糧類(份)	5.77	
		木耳	3	白芝麻粒	1			洋蔥	5					豆魚蛋肉類(份)	2.13	
		高麗菜	20					火腿	3					蔬菜(份)	1.82	
		洋蔥	10											油脂與堅果類(份)	2.30	
		肉絲	3											水果(份)	0.00	
		魚板	3													
初級加工品(非基改)				有機、產銷履歷等安全蔬菜				**所有豬肉均使用臺灣豬肉**								

日期	主食	主食用量明細		主菜用量明細		副菜(一) 用量明細		副菜(二) 用量明細		副菜(三) 用量明細		湯類用量明細		營養分析							
		材料	數量	菜名	材料	數量	菜名	材料	數量	菜名	材料	數量	菜名	材料	數量						
1月05日	燕麥飯	白米	80	紅絲炒蛋	蛋	55	蔥燒粉	細腐	40	翠綠時蔬	冬粉	15	白菜羹湯	油菜	100	金針菇	6	熱量(大卡)	690.80		
		燕麥	10		胡蘿蔔	25		五味醬	適量		素火腿	4		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	3	全穀雜糧類(份)	5.50	
					木耳	2					木耳	3					蛋	6	豆魚肉類(份)	2.01	
					毛豆仁	3					高麗菜	15					大白菜	25	蔬菜(份)	1.88	
											洋蔥	5							油脂與堅果類(份)	2.40	
											胡蘿蔔	2							水果(份)	0.00	
1月06日	糙米飯	白米	75	香姑雞	香菇	5	紅燒獅子頭	馬鈴薯	55	快炒時蔬	獅子頭	15	綠豆湯	高麗菜	100	綠豆	10	熱量(大卡)	690.57		
		糙米	20		雞丁	90		豬肉	5		金針菇	2		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	3	全穀雜糧類(份)	5.65	
					(廢棄率35%)			胡蘿蔔	5		大白菜	16					蛋	6	豆魚肉類(份)	2.03	
					蔭瓜	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	3					蔬菜(份)	1.39	蔬菜(份)	1.39	
					胡蘿蔔	3											油脂與堅果類(份)	2.40	油脂與堅果類(份)	2.40	
																		水果(份)	0.00	水果(份)	0.00
1月07日	白飯	白米	110	酥脆嫩魚	魚	78	*開陽蒲瓜	豆腐	40	田園時蔬	蒲瓜	75	玉米燉雞湯	青江菜	100	雞丁	5	熱量(大卡)	728.41		
					(廢棄率35%)			三色丁	5		魚板	2		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)	5.85	全穀雜糧類(份)	5.85	
								絞肉	5		木耳	2					玉米	30	豆魚肉類(份)	2.21	
								蝦皮	0.1									蔬菜(份)	1.81	蔬菜(份)	1.81
																		油脂與堅果類(份)	2.40	油脂與堅果類(份)	2.40
																		水果(份)	0.00	水果(份)	0.00
1月08日	大麥仁飯	白米	85	鹽水雞	雞肉	80	營養時蔬	綠豆芽	55	茶壺湯	蛋	25	冬瓜	福山萬苣	100	冬瓜	45	熱量(大卡)	714.83		
		大麥仁	20		(廢棄率35%)			木耳	2		南瓜	30		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)	5.60	全穀雜糧類(份)	2.01	
					筍片	20		胡蘿蔔	3		木耳	2					龍骨丁	8	豆魚肉類(份)	2.37	
								肉絲	5		胡蘿蔔	3					杏鮑菇	5	蔬菜(份)	2.50	
																		油脂與堅果類(份)	0.00	油脂與堅果類(份)	0.00
																		水果(份)			
1月09日	古早味油飯	白米	90	御膳滷豬排	豬排	70	有機小松菜	饅頭	30	海芽蛋花湯	青花菜	60	海帶芽	有機小松菜	100	海帶芽	1	熱量(大卡)	698.14		
		芋頭	5		(廢棄率35%)						胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)	5.59	全穀雜糧類(份)	2.06	
		香菇	5								豬肉	8					蛋	9	豆魚肉類(份)	1.76	
		豬肉	5								白精靈菇	3					排骨	8	蔬菜(份)	2.40	
		鮭魚	1								木耳	2							油脂與堅果類(份)	0.00	
		碎豆輪	3								腰果	1							水果(份)		

初級加工品(非基改)

在地

有機、產銷履歷等安全蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		主菜用量明細		副菜(一)用量明細		副菜(二)用量明細		副菜(三)用量明細		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		
1月 12日 週一	多穀飯	白米	85	白煮蛋	50	油豆腐	50	大白菜	68	蚵仔白菜	100	馬鈴薯	30	熱量(大卡)	724.70
		多穀米	20	洋蔥	5	胡蘿蔔	3	胡蘿蔔	3	胡蘿蔔	2	蛋	8	全穀雜糧類(份)	5.58
						洋蔥	10	翠				洋蔥	5	豆魚蛋肉類(份)	2.06
						鳳梨	1	綠				杏鮑菇	3	蔬菜(份)	2.14
						毛豆仁	2	時						油脂與堅果類(份)	2.80
						杏鮑菇	8	蔬						水果(份)	0.00
1月 13日 週二	燕麥飯	白米	90	豬肉	49	黑輪	15	高麗菜	68	青江菜	100	白蘿蔔	40	熱量(大卡)	712.87
		燕麥	20	洋蔥	35	胡蘿蔔	5	木耳	3	胡蘿蔔	2	排骨	8	全穀雜糧類(份)	5.56
						玉米粒	5	胡蘿蔔	5			(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.00
						西芹	5	魚板	2					蔬菜(份)	2.63
														油脂與堅果類(份)	2.40
														水果(份)	0.00
1月 14日 週三	白飯	白米	110	雞腿	78	冬瓜	60	黑豆干	35	福山萬苣	100	大白菜	30	熱量(大卡)	700.40
				(廢棄率35%)		蝦球	2			胡蘿蔔	2	金針菇	10	全穀雜糧類(份)	5.50
						胡蘿蔔	3					排骨	8	豆魚蛋肉類(份)	2.08
						木耳	2					(廢棄率50%)		蔬菜(份)	2.07
														油脂與堅果類(份)	2.40
														水果(份)	0.00
1月 15日 週四	糙米飯	白米	85	豬柳	40	玉米	25	海帶根	50	高麗菜	100	酸菜	5	熱量(大卡)	660.28
		糙米	20	洋蔥	20	蛋	25	豬肉	5	胡蘿蔔	2	雞丁	15	全穀雜糧類(份)	5.54
						洋蔥	5	胡蘿蔔	3			(廢棄率35%)		豆魚蛋肉類(份)	1.51
						毛豆仁	5					筍片	25	蔬菜(份)	1.85
														油脂與堅果類(份)	2.50
														水果(份)	0.00
1月 16日 週五	義大利麵	麵	140	雞排	85	草莓派	30	結頭菜	55	有機黑葉白菜	100	大白菜	30	熱量(大卡)	721.19
		絞肉	10	(廢棄率35%)				香菇	3	胡蘿蔔	2	蛋	10	全穀雜糧類(份)	5.76
		洋蔥	20					火鍋料	3			鴻喜菇	4	豆魚蛋肉類(份)	2.05
		三色丁	5					胡蘿蔔	2			排骨	8	蔬菜(份)	2.26
		番茄	10									(廢棄率50%)		油脂與堅果類(份)	2.40
														水果(份)	0.00

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		主菜用量明細		副菜(一) 用量明細		副菜(二) 用量明細		副菜(三) 用量明細		湯類用量明細		營養分析						
		材料	數量	菜名	材料	數量	菜名	材料	數量	菜名	材料	材料	數量	材料						
1月19日 週一	燕麥飯	白米	80	洋蔥炒蛋	蛋	40	金菇豆包	豆包	35	芋香四喜	玉米粒	40	翠綠時蔬	蚵仔白菜	100	紅燒蘿蔔湯	白蘿蔔	40	熱量(大卡)	697.39
		燕麥	20		洋蔥	5		金針菇	5		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	3	全穀雜糧類(份)	5.65
					木耳	4		胡蘿蔔	3		芋頭	10					皮絲	3	豆魚肉類(份)	2.08
					毛豆仁	2		木耳	2		毛豆仁	5							蔬菜(份)	1.69
																	油脂與堅果類(份)	2.30		
																	水果(份)	0.00		
1月20日 週二	糙米飯	糙米	20	安東燉雞	雞丁	80	部隊鍋	青花	40	快炒時蔬	肉絲	5	韓式海帶湯	油菜	100	海芽	1	熱量(大卡)	709.28	
		白米	85		(廢棄率35%)			洋蔥	5		大白菜	50		胡蘿蔔	2		腐丁	20	全穀雜糧類(份)	5.59
					馬鈴薯	20		番茄	5		金針菇	5					洋蔥	8	豆魚肉類(份)	2.01
					洋蔥	10		香菇	5		玉米	10							蔬菜(份)	2.38
								杏鮑菇	5		黑輪	5							油脂與堅果類(份)	2.40
								胡蘿蔔	2									水果(份)	0.00	
								乳酪絲	2											
1月21日 週三	白飯	白米	110	卡啦雞排(無骨)	雞排	38	豚香三絲	紅番茄	20	田園時蔬	海帶絲	22	蒲瓜排骨湯	高麗菜	100	蒲瓜	40	熱量(大卡)	698.31	
								蛋	25		干絲	10		胡蘿蔔	2		排骨	8	全穀雜糧類(份)	5.50
											西芹	5					(廢棄率50%)	2.05	豆魚肉類(份)	1.89
								肉絲	5		白芝麻	0.1							蔬菜(份)	2.50
																		油脂與堅果類(份)	0.00	
																		水果(份)		
1月22日 週四	胚芽飯	白米	77	泰式打拋豬	豬肉	40	營養時蔬	青花	10	燒仙草	蛋	20	綠豆	青江菜	100	綠豆	5	熱量(大卡)	692.47	
		胚芽米	20		洋蔥	20		胡蘿蔔	5		洋蔥	5		紅豆	5		紅豆	5	全穀雜糧類(份)	5.58
					番茄	15		翅小腿	25		絞肉	3		粉圓	5		粉圓	5	豆魚肉類(份)	2.00
								(廢棄率35%)										蔬菜(份)	1.57	
																		油脂與堅果類(份)	2.50	
																		水果(份)	0.00	
1月23日 週五	肉絲炒飯	白米	90	檸檬雞翅	雞翅	85	有機皺葉白菜	蛋塔	20	榨菜肉絲湯	高麗菜	60	榨菜肉絲湯	有機皺葉白菜	100	榨菜肉絲湯	榨菜	25	熱量(大卡)	701.92
		洋蔥	15		(廢棄率35%)						玉米	10		胡蘿蔔	2		肉絲	3	全穀雜糧類(份)	5.62
		三色丁	5					秀珍菇	4					木耳	3		木耳	3	豆魚肉類(份)	2.01
		豬肉	6					油豆皮	5					胡蘿蔔	3		蔬菜(份)		油脂與堅果類(份)	2.17
		玉米粒	5															水果(份)	2.30	
		蛋	8																0.00	
		豆輪	3		翅															

初級加工品(非基改)

有機、產銷履歷等安全蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉

在地