



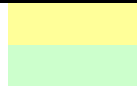
昱品美食股份有限公司

4月午餐菜單-軍功國小



| 週次 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 第一週 | 4月1日 | 4月2日 | 4月3日 | 4月4日 | 4月5日 |
| | 胚芽飯 阿婆滷蛋 客家腐燒 白菜冬粉煲 快炒青菜 玉米濃湯 | 糙米飯 筍干燒肉 和風關東煮 美式薯條 田園青菜 黃芽排骨湯 | 白飯 打拋雞丁 歐姆滑蛋 肉燥海根 有機青菜 酸菜肉絲湯 |  | |
| 營養分析 | 醣類 94.4 蛋白質 28.3 脂肪 22.4 熱量 692.4 | 醣類 92.2 蛋白質 26.9 脂肪 21.5 熱量 669.9 | 醣類 86.6 蛋白質 28.2 脂肪 22.3 熱量 659.8 | | |
| 第二週 | 4月8日 | 4月9日 | 4月10日 | 4月11日 | 4月12日 |
| | 多穀飯 柴香蒸蛋 干丁素肉燥 焗烤綜合菇 營養青菜 海芽豆腐湯 | 燕麥飯 味噌肉片 魚板燒高麗 日式溫沙拉 美味青菜 和風蘿蔔湯 | 白飯 海南雞 咖哩花椰 冬瓜燒 田園青菜 雪花菇湯 | 糙米飯 脆皮雞翅 香滷雙結 番茄炒蛋 快炒青菜 南瓜濃湯 | 傳香油飯 蜜汁排骨 茶香豆干 奶酥餐包 有機青菜 紅豆湯 |
| 營養分析 | 醣類 89.9 蛋白質 22.9 脂肪 21.9 熱量 648.2 | 醣類 100.8 蛋白質 28.6 脂肪 21.8 熱量 713.9 | 醣類 94.6 蛋白質 27.5 脂肪 22.1 熱量 686.6 | 醣類 96.2 蛋白質 28.6 脂肪 23.3 熱量 708.8 | 醣類 90.0 蛋白質 26.4 脂肪 22.0 熱量 663.4 |
| 第三週 | 4月15日 | 4月16日 | 4月17日 | 4月18日 | 4月19日 |
| | 燕麥飯 毛豆炒蛋 塔香百頁 和風烤地瓜 田園青菜 沙茶鮮菇羹 | 多穀飯 壽喜燒肉片 咕啞豆腐 田園四色 美味青菜 筍香雞湯 | 白飯 養生雞 芝麻三絲 佛跳牆 可口青菜 韓式大醬湯 | 大麥仁飯 鹹酥雞丁 蜜汁燒豆干 大滷桶 美味青菜 冬粉肉絲湯 | 茄汁肉醬螺旋麵 蔥燒魚 蒜味吐司 枸杞瓠瓜 有機青菜 鮮蔬蛋花湯 |
| 營養分析 | 醣類 98.6 蛋白質 28.6 脂肪 19.3 熱量 682.2 | 醣類 97.9 蛋白質 24.5 脂肪 22.9 熱量 695.9 | 醣類 98.3 蛋白質 28.9 脂肪 22.4 熱量 710.4 | 醣類 97.9 蛋白質 28.8 脂肪 23.3 熱量 716.5 | 醣類 82.5 蛋白質 27.6 脂肪 22.3 熱量 640.6 |
| 第四週 | 4月22日 | 4月23日 | 4月24日 | 4月25日 | 4月26日 |
| | 燕麥飯 大阪燒炒蛋 五香滷豆包 鮮瓜燴什錦 田園青菜 藥膳湯 | 胚芽飯 鐵路豬排 莎莎洋芋 照燒花枝丸 美味青菜 玉米蛋花湯 | 白飯 蜜汁烤雞排 蒜香烏龍黑干 彩絲青花 元氣青菜 冬瓜上排湯 | 糙米飯 蘑菇豬柳 焗烤培根白菜 海帶百頁 營養青菜 金菇豆皮湯 | 肉絲什錦炒飯 酥炸魚 南瓜炒蛋 紅油抄手 有機青菜 波霸奶茶 |
| 營養分析 | 醣類 94.4 蛋白質 28.3 脂肪 22.7 熱量 694.4 | 醣類 90.6 蛋白質 26.6 脂肪 21.6 熱量 662.4 | 醣類 93.3 蛋白質 28.0 脂肪 22.6 熱量 688.4 | 醣類 95.7 蛋白質 28.5 脂肪 22.2 熱量 696.3 | 醣類 90.0 蛋白質 27.4 脂肪 22.7 熱量 673.1 |
| 第五週 | 4月29日 | 4月30日 | 番茄~ 1. 番茄含有番茄紅素(Lycopene)，可以預防癌症，同時番茄也被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳的營養食品第一名喔！ 2. 番茄還具有維護皮膚健康、強化骨骼的功能。 | | |
| | 大麥仁飯 茄汁燒蛋 蒜香滷豆腐 白菜麵筋 營養青菜 田園蘑菇濃湯 | 五穀飯 蔥油雞丁 焗烤薯塊 沙茶滷高麗 美味青菜 白玉排骨湯 |  | | |
| 營養分析 | 醣類 96.4 蛋白質 28.4 脂肪 22.7 熱量 703.1 | 醣類 91.9 蛋白質 27.4 脂肪 22.4 熱量 679.0 | | | |

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



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****

析

709.8
5.79
2.18
1.5
2.3
0

686.75
5.55
2
1.79
2.3
0

701.75
5.5
2.16
2.05
2.3
0

—

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|-----|----|------|----------|-----|------|-----|----|------|------|-----|------|------|-----|------|-----|----|---------------------------------------------------------------|
| 4 月 1 1 日 週 四 | 糙米飯 | 糙米 | 20 | 脆皮雞翅 | 雞翅 | 90 | 香滷雙結 | 海帶結 | 30 | 番茄炒蛋 | 番茄 | 50 | 快炒青菜 | 高麗菜 | 100 | 南瓜濃湯 | 南瓜 | 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) |
| | | 白米 | 90 | | (廢棄率40%) | 豆皮結 | | 12 | 蛋 | | 23 | 胡蘿蔔 | | 2 | 蛋 | | 3 | | |
| | | | | | | 毛豆仁 | | 2 | | | | | | | | | 馬鈴薯 | 5 | |
| | | | | | | 胡蘿蔔 | | 2 | | | | | | | | | 洋蔥 | 3 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 月 1 2 日 週 五 | 傳香油飯 | 白米 | 80 | 蜜汁排骨 | 豬肉 | 35 | 茶香豆干 | 豆干 | 40 | 奶酥餐包 | 奶酥餐包 | 30 | 有機青菜 | 黑葉白菜 | 110 | 紅豆湯 | 紅豆 | 10 | 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) |
| | | 香菇 | 10 | | 排骨 | 20 | | | | | 胡蘿蔔 | 2 | | | | | | | |
| | | 碎豆輪 | 2 | | (廢棄率35%) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 芋頭 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 冬蝦 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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****

析

681.5

5.5

2.08

1.48

2.3

0

732.2

5.96

2.06

2.28

2.3

0

704

5.5

2.01

2.41

2.4

0

| |
|--------|
| 726.55 |
| 5.79 |
| 2.16 |
| 1.87 |
| 2.5 |
| 0 |
| 679.8 |
| 5.59 |
| 2 |
| 1.22 |
| 2.4 |
| 0 |

5.59090909
2
122

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------|-----|----|----------------|----|-------|----|-----|------|-----|----|------|------|-----|-------|----|----|--------|--|----------|----|----------|----------|-------|-----------|-------|
| 4月18日 週四 | 大麥仁飯 | 白米 | 90 | 雞丁 (廢棄率35%) | 50 | 蜜汁燒豆干 | 豆干 | 40 | 大滷桶 | 白蘿蔔 | 55 | 美味青菜 | 青江菜 | 100 | 冬粉肉絲湯 | 豬肉 | 2 | 熱量(大卡) | | | | | | | | |
| | | 大麥仁 | 20 | | | | | 白芝麻 | | 1 | | | | 胡蘿蔔 | | 2 | | | | 冬粉 | 3 | 全穀雜糧類(份) | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 木耳 | 2 | | 豆魚蛋肉類(份) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 2 | | | 蔬菜(份) | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 大白菜 | 20 | | | | 油脂與堅果類(份) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 水果(份) |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月19日 週五 | 茄汁肉醬螺旋麵 | 螺旋麵 | 90 | 魚 (包冰率35%) | 90 | 蒜味吐司 | 吐司 | 30 | 枸杞瓠瓜 | 蒲瓜 | 50 | 有機青菜 | 有機小松 | 100 | 鮮蔬蛋花湯 | 蛋 | 10 | 熱量(大卡) | | | | | | | | |
| | | 洋蔥 | 10 | | | | | | | | | | | 胡蘿蔔 | | 2 | | | | 高麗菜 | 30 | 全穀雜糧類(份) | | | | |
| | | 番茄 | 10 | | 洋蔥 | | 10 | | | | | | | 鴻喜菇 | | 5 | | | | 胡蘿蔔 | 3 | | 豆魚蛋肉類(份) | | | |
| | | 三色丁 | 5 | | | | | | | | | | | 木耳 | | 3 | | | | 木耳 | 3 | | | 蔬菜(份) | | |
| | | 豬肉 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 排骨 | 4 | | | | 油脂與堅果類(份) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (廢棄率50%) | | | | | | 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****

析

726.25

6

2.13

1.72

2.3

0

731.3

5.94

2.18

1.76

2.4

0

726.35

5.83

2.08

2.17

2.4

0

734.45
5.91
2.16
1.85
2.5
0

702.75
5.5
2.05
2.24
2.4
0

5.5
2.05324675
224

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|-----|----|------------------|----------|-----|----------------------------|-----|-----|------------------|------|-----|------------------|------|-----|----------------------------|----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 月 2 5 日 週 四 | 糙 米 飯 | 白米 | 90 | 蘑 菇 豬 柳 | 豬柳 | 55 | 焗 烤 培 根 白 菜 | 大白菜 | 60 | 海 帶 百 頁 | 海帶 | 25 | 營 養 青 菜 | 油菜 | 100 | 金 針 菇 豆 皮 湯 | 金針菇 | 3 | 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) |
| | | 糙米 | 20 | | 洋蔥 | 18 | | 鴻喜菇 | 2 | | 百頁豆腐 | 40 | | 胡蘿蔔 | 2 | | 豆皮 | 3 | |
| | | | | | 胡蘿蔔 | 8 | | 洋蔥 | 5 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 木耳 | 4 | |
| | | | | | 杏鮑菇 | 6 | | 培根 | 3 | | | | | | | | 蛋 | 5 | |
| | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | 蒲瓜 | 20 | |
| | | | | | | | | 乳酪絲 | 2 | | | | | | | | 排骨 | 4 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | (廢棄率50%) | | |
| 4 月 2 6 日 週 五 | 肉 絲 什 錦 炒 飯 | 白米 | 76 | 酥 炸 魚 | 魚 | 65 | 南 瓜 炒 蛋 | 南瓜 | 20 | 紅 油 抄 手 | 水餃 | 30 | 有 機 青 菜 | 有機翠白 | 100 | 波 霸 奶 茶 | 粉圓 | 10 | 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) |
| | | 豬肉 | 10 | | (廢棄率35%) | 蛋 | | 25 | 豆芽 | | 10 | 胡蘿蔔 | | 2 | 奶粉 | | 適量 | | |
| | | 三色丁 | 5 | | | 木耳 | | 3 | 胡蘿蔔 | | 4 | | | | | | | | |
| | | 洋蔥 | 5 | | | 胡蘿蔔 | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | 高麗菜 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 碎豆輪 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 蛋 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |

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****

析

712

5.5

2.13

2.37

2.4

0

678.85

5.63

2.01

1.22

2.3

0

705.75

5.5

2.12

2.15

2.4

0

714.15
5.5
2.12
2.63
2.32
0

689.85
5.53
2.13
1.4
2.4
0

5.53529412
2.12922078
140

析

720.9

5.77

2.13

1.97

2.4

0

696

5.5

2.08

1.88

2.4

0