



# 怡饗美食股份有限公司

軍功國小

113年11月

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶乙次。使用台灣豬肉

**全穀營養呷健康**

**全穀類**  
燕麥、糙米、藜麥、五穀米、紅藜、糯米、高粱、燕麥、糙米、藜麥、五穀米、紅藜

**糙米白米比一比**  
全穀=米糠層(米糠)+麩皮(麥糠)+胚芽+胚乳  
稻穀 → 糙米 → 胚芽米 → 白米  
- 糠皮纖維質、維生素B1、維生素B2、維生素E、多不饱和脂肪酸  
- 胚乳  
- 胚芽  
- 糠皮纖維質、維生素B1、維生素B2、維生素E、多不饱和脂肪酸

**十穀飯美味上桌 (約4碗飯量)**  
STEP 1 淘洗2杯十穀米  
STEP 2 內鍋3杯水浸泡1小時  
STEP 3 外鍋2杯水烹煮  
STEP 4 燜30分鐘

全穀入飯蓋食尚，適量攝取不增胖  
全穀白米一比二，營養豐富更健康

11月1日(五)
多穀飯
◎唐揚雞丁
綜合滷味
彩繪蒲瓜
小白菜
★麵線糊湯
熱量:673大卡 脂肪:22.7公克
蛋白質:28.2公克 醣類:089.0公克

11月4日(一)	11月5日(二)	11月6日(三)	11月7日(四)	11月8日(五)
白飯	黑胡椒鐵板麵	★小麥飯	紅藜麥飯	紫米飯
★塔香素雞	△義式烤雞排	糖醋排骨	海鮮雙拼	京醬豬柳
五香滷蛋	馬拉糕	鮮魷炒筍	咖哩豆腐煲	肉絲海根
★叻沙高麗(蔬)	冬瓜肉末	佛跳牆	★刺瓜三鮮	火腿玉米
蚵仔白菜	福山萵苣	油菜	青江菜	◆黑葉白菜
★玉米濃湯	味噌湯	雙色蘿蔔湯	九份芋圓湯	★番茄蛋花湯
熱量:671大卡 脂肪:23.0公克	熱量:710大卡 脂肪:23.6公克	熱量:659大卡 脂肪:22.1公克	熱量:678大卡 脂肪:22.6公克	熱量:644大卡 脂肪:22.0公克
蛋白質:28.3公克 醣類:087.9公克	蛋白質:29.4公克 醣類:095.0公克	蛋白質:27.3公克 醣類:087.5公克	蛋白質:28.1公克 醣類:090.5公克	蛋白質:26.5公克 醣類:085.1公克
11月11日(一)	11月12日(二)	11月13日(三)	11月14日(四)	11月15日(五)
白飯	糙米飯	麥片飯	肉鬆拌飯	小米飯
五香干丁	可樂豬腳	蒲燒魚	古早味豬排(鮮)	◎脆皮雞翅
海芽炒蛋	金菇蒸蛋	肉燥豆腐	豆沙包	奶香玉米
★乳腐高麗菜	★石鍋煲豆芽	鮮味粉絲	筍香肉末	瓠瓜什錦
油菜	芥藍菜	蚵仔白菜	福山萵苣	◆味美菜
冬瓜養生湯	巧達濃湯	黃瓜排骨湯	★鮮菇雪花湯	★香菇雞湯
熱量:666大卡 脂肪:22.1公克	熱量:671大卡 脂肪:23.1公克	熱量:674大卡 脂肪:23.1公克	熱量:662大卡 脂肪:23.1公克	熱量:680大卡 脂肪:22.1公克
蛋白質:27.5公克 醣類:089.3公克	蛋白質:28.2公克 醣類:087.4公克	蛋白質:28.5公克 醣類:088.0公克	蛋白質:28.2公克 醣類:085.3公克	蛋白質:26.9公克 醣類:093.3公克
11月18日(一)	11月19日(二)	11月20日(三)	11月21日(四)	11月22日(五)
白飯	紅藜麥飯	燕麥飯	紫米飯	沙茶肉絲炒麵
★素香油腐	★打拋風味魚	蒜泥白肉	三杯雞	醬燒大排
秘製滷蛋	回鍋干片	大滷桶滷味	五香肉燥	豬肉餡餅
★彩繪白菜	田園玉米	★焗汁洋芋	★紅仁高麗	魷魚花椰
地瓜葉	福山萵苣	青江菜	芥藍菜	◆小松菜
海結玉穗湯(蔬)	綠豆湯	藥膳排骨湯	玉米蛋花湯	新港鴨肉羹湯
熱量:645大卡 脂肪:22.0公克	熱量:740大卡 脂肪:21.9公克	熱量:685大卡 脂肪:22.7公克	熱量:657大卡 脂肪:22.4公克	熱量:652大卡 脂肪:22.8公克
蛋白質:26.6公克 醣類:085.2公克	蛋白質:28.0公克 醣類:107.6公克	蛋白質:27.7公克 醣類:092.4公克	蛋白質:26.7公克 醣類:087.2公克	蛋白質:27.6公克 醣類:084.1公克
11月25日(一)	11月26日(二)	11月27日(三)	11月28日(四)	11月29日(五)
白飯	★小麥飯	紫米飯	麻香高麗菜飯	麥片飯
★糖醋麵腸	泰式椰香雞丁	鐵板豬柳	◎招牌鹽酥雞	鐵路豬排(鮮)
★番茄炒蛋	五味酢醬	肉燥豆腐	★宜蘭西魯肉	海結油腐
★雲耳蒲瓜(蔬)	沙茶魷魚羹	黃瓜鮮燴	紅藜麥風味饅頭	★清燉白玉蓮子
小白菜	油菜	青江菜	福山萵苣	◆黑葉白菜
★大滷湯(蔬)	榨菜肉絲湯	★紅燒排骨湯	冬瓜魚丸湯	★酸辣湯
熱量:657大卡 脂肪:22.8公克	熱量:664大卡 脂肪:23.2公克	熱量:674大卡 脂肪:24.0公克	熱量:641大卡 脂肪:21.6公克	熱量:668大卡 脂肪:22.9公克
蛋白質:27.8公克 醣類:085.1公克	蛋白質:27.6公克 醣類:086.4公克	蛋白質:28.7公克 醣類:085.8公克	蛋白質:26.2公克 醣類:085.3公克	蛋白質:28.2公克 醣類:087.2公克

◎表炸物 △表烤物 ◆表有機 ★表在地食材 ; 怡饗用心, 您用餐安心! 感謝您!

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。

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
	0			0			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: 0 大卡 0.00份
																			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: 0 大卡 0.00份
	0			0			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: 0 大卡 0.00份
																			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: 0 大卡 0.00份
11月1日(五)	多穀飯	白米	80	◎唐揚雞丁	光雞切丁	55	綜合滷味	豆干	30	彩繪蒲瓜	蒲瓜	45	小白菜	90	★麵線糊湯	竹筍	15	蛋白質: 全穀雜糧類: 28.2 g	5.3份	
		多穀米	20		光雞切丁廢棄率34%			鵪鶉蛋	5		黑木耳	5				紅麵線	3	脂肪: 豆魚蛋肉類: 22.7 g	2.24份	
								海帶結	8		胡蘿蔔	5				金針菇	5	醣類: 蔬菜類: 89.0 g	1.83份	
								胡蘿蔔	4		肉羹	3				豬肉	5	熱量: 油脂類: 673 大卡	2.30份	
								青蔥	1											

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-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)	克數	份數					
11月11日(一)	白飯	白米	100	五香干丁	豆干丁	45	★乳腐高麗菜	全蛋液	55	油菜	高麗菜	55	冬瓜養生湯	冬瓜	25	蛋白質:	全穀雜糧類:					
					洋蔥	15		乾海芽	2		香菇	3			胡蘿蔔	10	脂肪:	豆魚蛋肉類:	27.5 g	5.3份		
					香菇	5					胡蘿蔔	5			大麥仁	5	醃類:	蔬菜類:	22.1 g	2.13份		
											豆腐乳				枸杞	1	熱量:	油脂類:	89.3 g	2.11份		
															薑	1			666 大卡	2.30份		
11月12日(二)	糙米飯	白米	80	可樂豬腳	豬腳丁	32	★石鍋煲豆芽	全蛋液	40	芥藍菜	豆芽菜	45	巧達濃湯	玉米粒	15	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		糙米	20		豬肉	30		金針菇	5		豬肉	5			洋蔥	10	脂肪:	豆魚蛋肉類:	28.2 g	5.2份		
					可樂,薑片,蒜仁	1					胡蘿蔔	5			全蛋液	5	醃類:	蔬菜類:	23.1 g	2.33份		
					豬腳丁廢棄率為50%						乾海芽,芝麻	2			蘑菇罐,奶	4	熱量:	油脂類:	87.4 g	1.61份		
															火腿丁	2			671 大卡	2.30份		
11月13日(三)	麥片飯	白米	80	蒲燒魚	蒲燒魚	50	鮮味粉絲	傳統豆腐	40	蚵仔白菜	冬粉	6	黃瓜排骨湯	大黃瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		麥片	20			香菇		5	蝦仁		3			胡蘿蔔	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:	28.5 g	5.4份			
						豬肉		5	豬肉		3					龍骨丁	5	醃類:	蔬菜類:	23.1 g	2.33份	
						青蔥		1	胡蘿蔔		3					龍骨丁廢棄率40.9%		熱量:	油脂類:	88.0 g	1.40份	
									洋蔥,蔥		1									674 大卡	2.30份	
11月14日(四)	肉鬆拌飯	白米	80	古早味豬排(鮮)			筍香肉末			福山萵苣	竹筍	45	★鮮菇雪花湯	大白菜	20	蛋白質:	全穀雜糧類:					
					里肌肉排	60					豬肉	5					紅蘿蔔	3	脂肪:	豆魚蛋肉類:	28.2 g	5.1份
											香菇	5					金針菇	3	醃類:	蔬菜類:	23.1 g	2.32份
																	全蛋液	3	熱量:	油脂類:	85.3 g	1.71份
											豆沙包	30					豬肉	3			662 大卡	2.30份
11月15日(五)	小米飯	白米	80	脆皮雞翅	雞翅	85	瓠瓜什錦	玉米粒	40	味美菜	蒲瓜	50	★香菇雞湯	白蘿蔔	30	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		小米	20		雞翅廢棄率40%			胡蘿蔔	5		虱目魚羹	8					光雞丁	10	脂肪:	豆魚蛋肉類:	26.9 g	5.5份
								豬肉	10		黑木耳	3					香菇	5	醃類:	蔬菜類:	22.1 g	2.02份
								奶粉	4								薑片	1	熱量:	油脂類:	93.3 g	1.84份
																				680 大卡	2.40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

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									
11月18日(一)	白飯	白米	100	★素香油腐	油豆腐	55	秘製滷蛋	水煮蛋	55	★彩繪白菜	大白菜	50	地瓜葉	地瓜葉	90	海帶結 玉米穗 玉米穗廢棄率40% 龍骨丁廢棄率40%	海帶結	15	蛋白質:	全穀雜糧類:						
					杏鮑菇	10					木耳	5							玉米穗	10			26.6 g	5.1份		
					香菇	5					胡蘿蔔	5												脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					香菇素肉燥	1					全蛋液	5												22.0 g	2.09份	
											金針菇	2													醃類:	蔬菜類:
																									85.2 g	1.82份
																			熱量:	油脂類:						
																			645 大卡	2.30份						
11月19日(二)	紅藜麥飯	白米	80	★打拋風味魚	鮭魚丁	60	回鍋干片	豆干片	40	田園玉米	玉米粒	30	福山萵苣	福山萵苣	90	綠豆湯			蛋白質:	全穀雜糧類:						
		紅藜麥	20		魚肉含冰率20%			豬肉	5			山藥		10										28.0 g	6.1份	
					洋蔥	10			高麗菜		5			紅蘿蔔	5									脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					紅番茄	10			胡蘿蔔		5													21.9 g	2.09份	
					金針菇	3																		醃類:	蔬菜類:	
					九層塔	1																		107.6 g	1.29份	
																		熱量:	油脂類:							
																		740 大卡	2.30份							
11月20日(三)	燕麥飯	白米	80	蒜泥白肉			大滷桶滷味	百頁豆腐	35	★焗汁洋芋	馬鈴薯	40	青江菜	青江菜	90	藥膳排骨湯	白蘿蔔	40	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		燕麥	20		豬肉	50			熟花生		5			洋蔥	10									27.7 g	5.4份	
					豆芽菜	10			海帶小片		10			胡蘿蔔	5									脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					蒜泥	1			胡蘿蔔		5			奶粉	4									22.7 g	2.15份	
																								醃類:	蔬菜類:	
																								92.4 g	1.75份	
																		熱量:	油脂類:							
																		685 大卡	2.40份							
11月21日(四)	紫米飯	白米	80	三杯雞	光雞切丁	65	五香肉燥	豬肉	30	★紅仁高麗	高麗菜	45	芥藍菜	芥藍菜	90	玉米蛋花湯	玉米粒	20	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		紫米	20		九層塔	1			洋蔥		15			香菇	5									26.7 g	5.3份	
					薑片	1			香菇		5			紅蘿蔔	5									脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					光雞切丁廢棄率34%				皮絲		2													22.4 g	2.07份	
									花瓜罐		2													醃類:	蔬菜類:	
																								87.2 g	1.68份	
																		熱量:	油脂類:							
																		657 大卡	2.40份							
11月22日(五)	沙茶肉絲炒麵			醬燒大排			豬肉餡餅			鮪魚花椰	花椰菜	50	小松菜	小松菜	90	新港鴨肉羹湯	竹筍	10	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		濕麵條	140						魷魚		5			胡蘿蔔	5									27.6 g	5.0份	
		洋蔥	10						彩椒		3													脂肪:	豆魚蛋肉類:	
		豆芽菜	10																					22.8 g	2.26份	
		豬肉	5																					醃類:	蔬菜類:	
		胡蘿蔔	5						豬肉餡餅		30													84.1 g	1.91份	
	沙茶醬	1				豬肉餡餅含肉率30%												熱量:	油脂類:							
																		652 大卡	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



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							
11月25日(一)	白飯	白米	100	★糖醋麵腸	麵腸	50	★番茄炒蛋	全蛋液	40	★雲耳蒲瓜(蔬)	蒲瓜	50	小白菜	小白菜	90	★大滷湯(蔬)	大白菜	10	蛋白質:	全穀雜糧類:				
					杏鮑菇	15		番茄.青蔥	20		紅蘿蔔	5						胡蘿蔔	3	27.8 g	5.0份	脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					番茄醬			番茄醬			木耳	5						傳統豆腐	8	22.8 g	2.26份	醣類:	蔬菜類:	
					鴨肉廢棄率35.2%													金針菇	3	85.1 g	2.02份	熱量:	油脂類:	
																		青蔥	1	657 大卡	2.30份			
11月26日(二)	★小麥飯	白米	80	泰式椰香雞丁	光雞切丁	65	五味酢醬	小方豆干	20	沙茶魷魚羹	竹筍	50	油菜	油菜	90	榨菜肉絲湯	榨菜絲	20	蛋白質:	全穀雜糧類:				
		小麥	20		袖珍菇	5		豬肉	3		魷魚	3						豬肉	5	27.6 g	5.0份	脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					洋蔥	8		胡蘿蔔	8		黑木耳	3						薑絲.青蔥	1	23.2 g	2.23份	醣類:	蔬菜類:	
					椰漿.奶粉	4		毛豆仁	2		胡蘿蔔	5								86.4 g	1.94份	熱量:	油脂類:	
					光雞切丁廢棄率34.3%			香菇	3		九層塔	1								664 大卡	2.40份			
11月27日(三)	紫米飯	白米	80	鐵板豬柳	豬柳	55	肉燥豆腐	大黃瓜	46	黃瓜鮮燴	青江菜	90	青江菜	青江菜	90	★紅燒排骨湯	白蘿蔔	15	蛋白質:	全穀雜糧類:				
		紫米	20		洋蔥	20		薄豆腐	40		鴻喜菇	8						豬肉	3	28.7 g	5.0份	脂肪:	豆魚蛋肉類:	
					青蔥	1		粗絞肉	3		豬肉	3						胡蘿蔔	5	24.0 g	2.33份	醣類:	蔬菜類:	
								胡蘿蔔	5									紅番茄	5	85.8 g	2.05份	熱量:	油脂類:	
								青蔥	1									洋蔥	8	674 大卡	2.40份			
11月28日(四)	麻香高麗菜飯	白米	100	◎招牌鹽酥雞	光雞切丁	75	★宜蘭西魯肉	大白菜	45	紅藜麥風味饅頭	福山萵苣	90	福山萵苣	福山萵苣	90	冬瓜魚丸湯	冬瓜	25	蛋白質:	全穀雜糧類:				
		高麗菜	20			胡蘿蔔		5	香菇		5						胡蘿蔔	5	虱目魚丸	5	26.2 g	5.0份	脂肪:	豆魚蛋肉類:
		香菇	5			豬肉.全蛋		5	紅藜麥風味饅頭		30						薑	1	21.6 g	2.02份	醣類:	蔬菜類:		
		豬肉	5																	85.3 g	2.06份	熱量:	油脂類:	
		胡蘿蔔	5																	641 大卡	2.30份			
11月29日(五)	麥片飯	白米	80	鐵路豬排(鮮)	海帶結	50	海結油腐	白蘿蔔	30	★清燉白玉蓮子	黑葉白菜	90	黑葉白菜	黑葉白菜	90	★酸辣湯	傳統豆腐	12	蛋白質:	全穀雜糧類:				
		麥片	20			油豆腐		10	山藥		10								竹筍	10	28.2 g	5.2份	脂肪:	豆魚蛋肉類:
						鐵路豬排		60	豬肉		5								黑木耳	3	22.9 g	2.28份	醣類:	蔬菜類:
									香菇		5								胡蘿蔔	5	87.2 g	1.94份	熱量:	油脂類:
									蓮子.紅棗		1								全蛋液	5	668 大卡	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，怡餐用心、您用餐安心