



軍功國小

114年6月

◎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翅、食用時請小心

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)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數
6月2日(一)	白飯	白米	100	番茄炒蛋	全蛋液	55	家鄉燒油腐	油豆腐	55	☆彩繪大瓜	大黃瓜	50	小白菜	小白菜	90	☆葷菇鮮湯(蔬)	高麗菜	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
					番茄	20		杏鮑菇	8		胡蘿蔔	5					金針菇	5	26.1 g	5.0份
					番茄醬						玉米筍	3					胡蘿蔔	2	脂肪:	豆魚蛋肉類:
																	木耳、芹菜	2	21.5 g	2.00份
																			醣類:	蔬菜類:
																			85.3 g	2.05份
																			熱量:	油脂類:
6月3日(二)	小麥飯	白米	80	咖哩雞	光雞切丁	60	古早味干丁	豆干丁	40	☆台式部隊鍋	大白菜	45	青江菜	青江菜	90	玉米蛋花湯	玉米粒	20	638.7 kcal	2.30份
		小麥	20		馬鈴薯	10		碎脯	5		年糕	5		胡蘿蔔	3		全蛋液	5	蛋白質:	全穀雜糧類:
					胡蘿蔔	5		豬肉	5		豬肉	5					青蔥	1	29.3 g	5.5份
					咖哩粉			香菇	3		胡蘿蔔	5							脂肪:	豆魚蛋肉類:
					光雞丁廢棄率34.5						乳酪絲	4							23.7 g	2.26份
																			醣類:	蔬菜類:
																			91.8 g	1.52份
6月4日(三)	多穀飯	白米	80	黑胡椒肉片			大滷桶滷味	豆包	30	絲瓜麵線	絲瓜	50	油菜	油菜	90	☆酸辣湯	傳統豆腐	15	697.5 kcal	2.30份
		多穀米	20					胡蘿蔔	5		麵線	5					竹筍	10	蛋白質:	全穀雜糧類:
					豬肉	50		海帶結	10		枸杞	1					紅蘿蔔	5	29.9 g	5.2份
					洋蔥	10		鵝蛋	3		薑						黑木耳	3	脂肪:	豆魚蛋肉類:
					青蔥	1		青蔥	1								全蛋液	3	24.1 g	2.53份
																	青蔥	1	醣類:	蔬菜類:
																			87.3 g	1.85份
6月5日(四)	筍香菇菇飯	白米	100	◎黃金魚丁	魚丁	80	燒賣*1			培根高麗	高麗菜	50	福山萵苣	福山萵苣	90	黃瓜魚丸湯	大黃瓜	30	686 kcal	2.30份
					鮑魚丁包冰率20%			燒賣	30		黑木耳	5					虱目魚丸	5	蛋白質:	全穀雜糧類:
		竹筍	20		地瓜粉	2		燒賣含肉率為25%			培根	5							27.6 g	5.1份
		香菇	2																脂肪:	豆魚蛋肉類:
		鴻喜菇	5																23.0 g	2.20份
		胡蘿蔔	5																醣類:	蔬菜類:
		豬肉	5		光雞丁廢棄率34.5														86.9 g	2.07份
6月6日(五)	燕麥飯	白米	70	鹽水雞	光雞切丁	80	肉絲海根	海帶根	55	☆鐵板豆芽	豆芽菜	50	◆黑葉白菜	黑葉白菜	90	雙色西米露湯			665 kcal	2.40份
		燕麥	20		米血丁	8		豬肉	5		胡蘿蔔	3							蛋白質:	全穀雜糧類:
					筍片、青蔥	8		薑	1		豆皮	3							28.0 g	5.6份
											韭菜	2							脂肪:	豆魚蛋肉類:
																			21.9 g	2.09份
																			醣類:	蔬菜類:
																			100.1 g	2.08份
																	西谷米	10	熱量:	油脂類:
																	地瓜圓	5	710 kcal	2.30份
																	芋圓	5		
																	貳砂	10		

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，怡養用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

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
6月9日(一)	白飯	白米	100	招牌滷蛋	白煮蛋	50	☆醬燒麵腸	麵腸	40	彩繪花椰	花椰菜	55	油菜	油菜	90	日式豆腐湯	傳統豆腐	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
			皮絲		2	杏鮑菇		10	彩椒		5				洋蔥、青蔥		10	27.9 g	5.0份	
					梅乾菜、青蔥	6		木耳	5					乾海芽	1		脂肪:	豆魚蛋肉類:		
												味噌		2	23.0 g		2.30份			
																	醣類:	蔬菜類:		
																	84.1 g	1.82份		
6月10日(二)	客家炒飯條			鐵路豬排			花生豆包	豆包	30	叉燒包			福山萵苣	福山萵苣	90	筍香雞湯	竹筍	30	蛋白質:	全穀雜糧類:
					白蘿蔔	20								光雞切丁	3		28.9 g	4.3份		
		板條	130		香菇、花生	5					光雞丁廢棄率34.5%			脂肪:	豆魚蛋肉類:					
		豬肉	3								芹菜	1		24.8 g	2.65份					
		豆芽	8											73.6 g	1.72份					
		胡蘿蔔	5		調理										熱量:		油脂類:			
洋蔥、韭菜	8					叉燒包含肉率為25%				633 kcal	2.30份									
香菇	5																			
6月11日(三)	小米飯	白米	70	☆奶香雞丁			佛跳牆	大白菜	50	☆田園三色	玉米粒	45	青江菜	青江菜	90	☆番茄蛋花湯	紅番茄	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
		小米	20					栗子	2		山藥	10		胡蘿蔔	3		金針菇	5	28.2 g	5.4份
					光雞丁廢棄率34.5%			豬腳丁	10								全蛋液	10	脂肪:	豆魚蛋肉類:
					光雞切丁	80		香菇	2								青蔥	1	23.0 g	2.07份
					馬鈴薯	10		豬腳丁廢棄率為50%											醣類:	蔬菜類:
					胡蘿蔔、奶料	5													91.6 g	1.78份
6月12日(四)	多穀飯	白米	80	蘑菇豬柳	豬肉	50	豆漿蒸蛋	全蛋液	40	醬燒冬瓜	冬瓜	55	小白菜	小白菜	90	☆鄉村田園濃湯	馬鈴薯	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
		多穀米	20		洋蔥	20		履歷豆漿	3		豬肉	5					杏鮑菇、蘑菇	5	28.9 g	5.3份
					青蔥	1		金針菇	5		青蔥	1					南瓜	10	脂肪:	豆魚蛋肉類:
																	全蛋液	2	23.3 g	2.35份
																			醣類:	蔬菜類:
																			88.9 g	1.77份
6月13日(五)	糙米飯	白米	80	◎轟炸雞腿	雞腿	100	香菇肉豆腐	傳統豆腐	40	竹筍炒肉絲	竹筍	55	◆小松菜	小松菜	90	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	30	蛋白質:	全穀雜糧類:
		糙米	20		雞腿廢棄率40%			豬肉	3		豬肉	5					玉米穗	10	27.9 g	5.1份
								香菇	8		青蔥	1					玉米穗廢棄率40%		脂肪:	豆魚蛋肉類:
																	龍骨丁	3	22.9 g	2.28份
																	龍骨丁廢棄率40.9%		醣類:	蔬菜類:
																			85.3 g	1.84份
																熱量:	油脂類:			
																	659 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，怡餐用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

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	
6月16日(一)	白飯	白米	100	三杯豆干	小方豆干	44	☆義式風味炒蛋	全蛋液	50	☆冬瓜鮮燴	冬瓜	60	福山萵苣	福山萵苣	90	奶香玉米湯	玉米粒	10		蛋白質:	全穀雜糧類:
					杏鮑菇	8		洋蔥	10		黑木耳	5					玉米醬	5		29.4 g	5.2份
					薑/蒜/九層塔			鴻喜菇	5		胡蘿蔔	5					奶粉	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								乳酪絲、香	2		豆輪	3					義大利香料			24.3 g	2.21份
																	玉米濃湯粉			醣類:	蔬菜類:
																				89.5 g	1.83份
																				熱量:	油脂類:
																	694.7 kcal	2.30份			
6月17日(二)	糙米飯	白米	80	打拋風味魚	鮪魚丁	80	☆筍香肉末	竹筍	50	☆鮮菇高麗	高麗菜	50	青江菜	青江菜	90	綠豆湯				蛋白質:	全穀雜糧類:
		糙米	20		洋蔥	10		豬肉	8		黑木耳	5								27.7 g	5.5份
					金針菇	3		菜脯	5		胡蘿蔔	5								脂肪:	豆魚蛋肉類:
					紅番茄	10		香菇	2											21.8 g	2.06份
					九層塔	1														醣類:	蔬菜類:
					魚肉包冰率20%															103.8 g	2.26份
																				綠豆	10
												貳砂	10			721.9 kcal	2.30份				
6月18日(三)	多穀飯	白米	80	椰香雞丁			紅燒油腐	油腐丁	40	風味關東煮	白蘿蔔	45	油菜	油菜	90	黃瓜排骨湯	大黃瓜	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
		多穀米	20		光雞丁廢棄率34.3%			香菇	5		虱目魚羹	3		胡蘿蔔	3		龍骨丁	3		26.9 g	5.0份
					光雞切丁	60		青蔥	1		胡蘿蔔	5					龍骨丁廢棄率40.9%			脂肪:	豆魚蛋肉類:
					秀珍菇	10					柴魚片									22.2 g	2.14份
					洋蔥	5														醣類:	蔬菜類:
																				84.6 g	1.91份
																				熱量:	油脂類:
																646 kcal	2.30份				
6月19日(四)	紅藜麥飯	白米	80	◎卡啦雞排			麻婆豆腐	傳統豆腐	40	☆白菜什錦	大白菜	40	地瓜葉	地瓜葉	90	酸菜鴨湯	竹筍	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
		紅藜麥	20					豬肉	5		胡蘿蔔	5					鴨丁	3		28.1 g	5.0份
								香菇	5		黑木耳	5					鴨肉廢棄率35.2%			脂肪:	豆魚蛋肉類:
											金針菇	5					酸菜絲	5		23.2 g	2.33份
											油豆皮	2					薑絲	1		醣類:	蔬菜類:
																				83.8 g	1.76份
																				熱量:	油脂類:
																656.0 kcal	2.30份				
6月20日(五)	嘉義雞肉飯	白米	100	糖醋排骨	豬肉丁	40	冬瓜燉蛋	冬瓜	40	蘿蔔糕			◆荷葉白菜	荷葉白菜	90	☆什錦粉絲湯	高麗菜	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
					排骨丁	40		鵝蛋	5								冬粉	3		27.7 g	5.2份
					排骨丁廢棄率40.9%			皮條、香菇素肉燥	5								胡蘿蔔	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
					番茄醬			香菇	5								金針菇	5		22.5 g	2.19份
																	黑木耳	3		醣類:	蔬菜類:
																	芹菜	1		87.5 g	1.89份
																				熱量:	油脂類:
																662.7 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，怡餐用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

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					
6月23日(一)	義大利麵(蔬)			Q Q 滷蛋	白煮蛋	50	醬燒細腐	油豆腐	60	蛋塔			油菜	☆筍	竹筍	15	蛋白質:	全穀雜糧類:				
					海帶	5		杏鮑菇	10					香菇	3	29.1 g	6.1份					
		濕麵條	150					青蔥	1					胡蘿蔔	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:					
		洋蔥	10											全蛋液	5	22.5 g	2.20份					
		胡蘿蔔	5								蛋塔	30		九層塔	1	醣類:	蔬菜類:					
		玉米粒	10													99.0 g	1.45份					
		番茄醬														熱量:	油脂類:					
6月24日(二)	小麥飯	白米	80	古早味豬排	里肌肉排	52	鐵板豆腐	傳統豆腐	30	☆彩絲豆芽	豆芽菜	40	空心菜	空心菜	90	海芽蛋花湯	全蛋液	10	蛋白質:	全穀雜糧類:		
		小麥	20		調理			魷魚	3		韭菜	2					海帶芽	2	26.2 g	5.0份		
								香菇	10		胡蘿蔔	5					青蔥	1	脂肪:	豆魚蛋肉類:		
								青蔥	1		黑木耳	3					薑絲	1	22.0 g	2.10份		
																			醣類:	蔬菜類:		
																			82.8 g	1.55份		
																			熱量:	油脂類:		
6月25日(三)	糙米飯	白米	80	◎鹽酥雞	光雞切丁	80	☆黃瓜肉片	大黃瓜	50	玉米雞絲	玉米粒	45	蚵仔白菜	蚵仔白菜	90	味噌湯	傳統豆腐	20	蛋白質:	全穀雜糧類:		
		糙米	20		光雞丁廢棄率34.3%			胡蘿蔔	5		雞肉	5		胡蘿蔔	5		洋蔥、青蔥	10	28.9 g	5.6份		
					地瓜粉	2		豬肉	5		青豆仁	3							味噌	2	脂肪:	豆魚蛋肉類:
																				23.5 g	2.31份	
																				醣類:	蔬菜類:	
																				91.6 g	1.60份	
																				熱量:	油脂類:	
6月26日(四)	多穀飯	白米	80	乳腐炒肉	豬肉	60	照燒花枝丸*1	花枝丸	30	鮮蔬炒筍	竹筍	50	青江菜	青江菜	90	青木瓜排骨湯	青木瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:		
		多穀米	20		洋蔥、青蔥	20		柴魚片、海苔絲			香菇	5					龍骨丁	5	28.4 g	5.0份		
											青蔥	1					龍骨丁廢棄率40.9%		脂肪:	豆魚蛋肉類:		
																	薑	1	23.2 g	2.34份		
																	枸杞	1	醣類:	蔬菜類:		
																			84.9 g	1.97份		
																			熱量:	油脂類:		
6月27日(五)	蕎麥飯	白米	80	紅燒排骨	豬肉	30	家鄉味炸醬	豆干丁	40	☆咖哩洋芋	馬鈴薯	50	◆黑葉白菜	黑葉白菜	90	豚骨雞湯	高麗菜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:		
		蕎麥	20		排骨丁	30		香菇	5		胡蘿蔔	5					光雞切丁	3	30.6 g	5.8份		
					排骨丁廢棄率40.9%			豬肉	3		通心麵	5					光雞丁廢棄率34.3%		脂肪:	豆魚蛋肉類:		
								毛豆、青蔥	1								秀珍菇	3	24.1 g	2.51份		
								甜麵醬、豆瓣醬									洋蔥	5	醣類:	蔬菜類:		
																	豆漿	3	94.3 g	1.39份		
																			熱量:	油脂類:		
																717 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)			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
6月30日(一)	多穀飯	白米	80	阿婆滷蛋	白煮蛋	50	客家干丁	小豆干丁	50	☆焗烤白菜(烤)	大白菜	50	◆小松菜	小松菜	90	☆玉米濃湯	玉米粒	20	蛋白質:	全穀雜糧類:
		多穀米	20					梅干菜	5		木耳	5					馬鈴薯	10	29.2 g	5.4份
								洋葱.蔥	10		胡蘿蔔	5					全蛋液	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
											鴻喜菇	5					洋葱	8	23.7 g	2.25份
											乳酪粉	4							醣類:	蔬菜類:
																			90.6 g	1.78份
																			熱量:	油脂類:
																			691.8 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-Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

奶類
0.1份
水果類

奶類
水果類

奶類
水果類