



怡饗美食股份有限公司

軍功國小

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶1次。

115年6月

6月1日(一)		6月2日(二)		6月3日(三)		6月4日(四)		6月5日(五)			
白飯		小麥飯		多穀飯		奶香菇菇飯		燕麥飯			
番茄炒蛋		咖哩雞		黑胡椒肉片		◎黃金魚丁		南香雞丁			
家鄉燒油腐		古早味干丁		大滷桶滷味		蘿蔔糕		肉絲海根			
☆彩繪大瓜		☆台式部隊鍋		絲瓜麵線鴻喜菇		培根高麗		☆鐵板豆芽			
蚵仔白菜		青江菜		油菜		福山萵苣		◆皺葉白菜			
☆蕈菇鮮湯(蔬)		玉米蛋花湯		☆酸辣湯		黃瓜魚丸湯		雙色西米露湯			
熱量:639大卡	脂肪:21.5公克	熱量:706大卡	脂肪:24.5公克	熱量:697大卡	脂肪:24.8公克	熱量:673大卡	脂肪:23.3公克	熱量:691大卡	脂肪:21.9公克		
蛋白質:26.1公克	醣類:085.3公克	蛋白質:30.4公克	醣類:090.9公克	蛋白質:30.9公克	醣類:087.6公克	蛋白質:27.6公克	醣類:088.1公克	蛋白質:27.4公克	醣類:096.0公克		
6月8日(一)		6月9日(二)		6月10日(三)		6月11日(四)		6月12日(五)			
白飯		紫米飯		小麥飯		多穀飯		客家炒飯條			
招牌滷蛋		鐵路豬排		焗烤奶香雞丁(烤)		蘑菇豬柳		◎轟炸雞腿			
☆醬燒麵腸		紅蔘蒸蛋		佛跳牆		客家小炒		叉燒包			
彩繪花椰		☆蘭陽高麗		☆田園三色		肉香冬瓜		竹筍炒肉絲			
油菜		福山萵苣		青江菜		空心菜		◆黑葉白菜			
日式豆腐湯		筍香雞湯		☆番茄蛋花湯		☆鄉村田園濃湯		蘿蔔玉穗湯			
熱量:665大卡	脂肪:23.7公克	熱量:661大卡	脂肪:23.4公克	熱量:680大卡	脂肪:22.7公克	熱量:671大卡	脂肪:22.6公克	熱量:642大卡	脂肪:21.9公克		
蛋白質:28.9公克	醣類:084.1公克	蛋白質:28.4公克	醣類:084.2公克	蛋白質:27.7公克	醣類:091.2公克	蛋白質:28.0公克	醣類:088.7公克	蛋白質:26.6公克	醣類:084.7公克		
6月15日(一)		6月16日(二)		6月17日(三)		6月18日(四)		6月19日(五)			
小麥飯		招牌油飯		多穀飯		小米飯					
三杯豆干		打拋風味魚		◎卡啦雞排		椰香雞丁					
☆義式風味炒蛋		油燜桂筍		紅燒油腐		麻婆豆腐					
☆冬瓜鮮燴		香蔥吉拿棒		風味關東煮		☆白菜什錦					
福山萵苣		青江菜		油菜		◆小松菜					
奶香玉米湯		綠豆湯		黃瓜排骨湯		酸菜鴨湯					
熱量:695大卡	脂肪:24.3公克	熱量:715大卡	脂肪:22.9公克	熱量:675大卡	脂肪:24.4公克	熱量:678大卡	脂肪:24.1公克				
蛋白質:29.4公克	醣類:089.5公克	蛋白質:28.4公克	醣類:098.6公克	蛋白質:29.9公克	醣類:084.0公克	蛋白質:29.2公克	醣類:085.9公克				
6月22日(一)		6月23日(二)		6月24日(三)		6月25日(四)		6月26日(五)			
白飯		小麥飯		糙米飯		義大利麵		蕎麥飯			
QQ滷蛋		乳腐炒肉		◎鹽酥雞		古早味豬排		紅燒排骨			
醬燒細腐		鐵板豆腐		☆黃瓜肉片		銀絲卷		時蔬寬粉			
☆金菇白菜		☆彩絲豆芽		玉米雞絲		鮮蔬炒筍		☆咖哩洋芋			
蚵仔白菜		空心菜		油菜		青江菜		◆皺葉白菜			
☆筍絲羹湯(蔬)		海芽蛋花湯		味噌湯		青木瓜排骨湯		豚骨雞湯			
熱量:638大卡	脂肪:21.7公克	熱量:641大卡	脂肪:22.3公克	熱量:694大卡	脂肪:23.5公克	熱量:679大卡	脂肪:22.4公克	熱量:669大卡	脂肪:21.7公克		
蛋白質:26.2公克	醣類:084.4公克	蛋白質:26.7公克	醣類:083.3公克	蛋白質:28.9公克	醣類:091.6公克	蛋白質:28.0公克	醣類:091.4公克	蛋白質:27.0公克	醣類:091.4公克		
6月29日(一)		6月30日(二)									
多穀飯		糙米飯									
咖哩滷蛋		糖醋排骨									
客家干丁		瓠瓜肉片									
☆奶香白菜		☆洋芋通心麵									
油菜		◆黑葉白菜									
☆玉米濃湯		蕃茄豆腐湯		熱量:674大卡		脂肪:22.8公克		熱量:686大卡		脂肪:23.1公克	
蛋白質:28.2公克		醣類:089.2公克		蛋白質:28.9公克		醣類:090.6公克		蛋白質:28.2公克		醣類:089.2公克	

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。

◎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刺，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1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	蚵仔白菜	☆高麗菜	20	鮮湯(蔬)	光雞丁廢棄率34.5			蛋白質:	全穀雜糧類:	
					番茄	20		杏鮑菇	8		胡蘿蔔	5		金針菇	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:				
					番茄醬						玉米筍	3		胡蘿蔔	2		木耳、芹菜	2	醣類:	蔬菜類:		
																			熱量:	油脂類:		
																			638.7 kcal	2.30份	奶類	0.0份
6月2日(二)	小麥飯	白米	80	咖哩雞	光雞切丁	65	古早味干丁	豆干丁	40	☆台式部隊鍋	大白菜	45	青江菜	玉米粒	20	玉米蛋花湯	全蛋液	8	蛋白質:	全穀雜糧類:		
		小麥	20		金針菇	10		碎脯	10		年糕	5		胡蘿蔔	3		青蔥	1	脂肪:	豆魚蛋肉類:		
					胡蘿蔔、洋蔥	5		豬肉	5		豬肉	5							醣類:	蔬菜類:		
					咖哩粉			熟花生	3		胡蘿蔔	5		乳酪絲	4				熱量:	油脂類:		
					光雞丁廢棄率34.5														705.6 kcal	2.30份	奶類	0.1份
6月3日(三)	多穀飯	白米	80	黑胡椒肉片			大滷桶滷味	豆包	25	絲瓜麵線鴻喜菇	絲瓜	50	油菜	傳統豆腐	20	☆酸辣湯	竹筍	10	蛋白質:	全穀雜糧類:		
		多穀米	20					胡蘿蔔	5		麵線	5		枸杞	1		紅蘿蔔	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:		
					豬肉	50		海帶結	10		鴻喜菇	5					黑木耳	3	醣類:	蔬菜類:		
					洋蔥	10		鵝蛋	5								全蛋液	3	熱量:	油脂類:		
					青蔥	1		青蔥	1								青蔥	1	697 kcal	2.30份	奶類	0.0份
6月4日(四)	奶香菇菇飯	白米	80	◎黃金魚丁	魚丁	70	蘿蔔糕	蘿蔔糕	30	培根高麗	高麗菜	50	福山萵苣	大黃瓜	30	黃瓜魚丸湯	虱目魚丸	5	蛋白質:	全穀雜糧類:		
					鮭魚丁包冰率20%						黑木耳	5							脂肪:	豆魚蛋肉類:		
		洋蔥	10		地瓜粉	2					培根	5							醣類:	蔬菜類:		
		香菇	5																熱量:	油脂類:		
		鴻喜菇	5																673 kcal	2.40份	奶類	0.1份
		胡蘿蔔	5																			
6月5日(五)	燕麥飯	白米	70	南香雞丁	光雞切丁	80	肉絲海根	海帶根	55	☆鐵板豆芽	豆芽菜	50	皺葉白菜	雙色西米露湯		西谷米	5	蛋白質:	全穀雜糧類:			
		燕麥	20		南瓜	20		豬肉	5		胡蘿蔔	3					地瓜圓	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:		
					光雞丁廢棄率34.5			薑	1		豆皮	3					芋圓	5	醣類:	蔬菜類:		
											韭菜	2							熱量:	油脂類:		
																			691 kcal	2.30份	奶類	0.0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8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、青菜	10	28.9 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	23.7 g	2.44份
																			醃類:	蔬菜類:
																	84.1 g	1.82份	奶類	水果類
																	熱量:	油脂類:		
6月9日(二)	紫米飯	白米	80	鐵路豬排			紅蔘蒸蛋	全蛋液	35	☆蘭陽高麗	高麗菜	50	福山萵苣	福山萵苣	90	筒香雞湯	竹筍	30	蛋白質:	全穀雜糧類:
		紫米	20					胡蘿蔔	5					光雞切丁	5		28.4 g	5.0份		
					里肌肉排	55					黑木耳	5					光雞丁廢棄率34.5%		脂肪:	豆魚蛋肉類:
					調理						胡蘿蔔	3					芹菜	1	23.4 g	2.37份
																			醃類:	蔬菜類:
																	84.2 g	1.84份	奶類	0.0份
																	熱量:	油脂類:		
6月10日(三)	小麥飯	白米	70	焗烤奶香雞丁(烤)			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:
		小麥	20					栗子	2					金針菇	5		27.7 g	5.4份		
					光雞切丁	80					山藥	10					全蛋液	8	脂肪:	豆魚蛋肉類:
					馬鈴薯	10					胡蘿蔔	5					青蔥	1	22.7 g	2.01份
					胡蘿蔔、奶粉	5													醃類:	蔬菜類:
																	91.2 g	1.81份	奶類	0.1份
																	熱量:	油脂類:		
6月11日(四)	多穀飯	白米	80	蘑菇豬柳	豬肉	50	客家小炒			肉香冬瓜	冬瓜	55	空心菜	空心菜	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					豬肉	5					杏鮑菇、蘑菇	5	28.0 g	5.3份
					青蔥	1					青蔥	1					南瓜	10	脂肪:	豆魚蛋肉類:
								黃豆干	30										22.6 g	2.23份
								青蔥	1										醃類:	蔬菜類:
																	88.7 g	1.73份	奶類	水果類
																	熱量:	油脂類:		
6月12日(五)	客家炒飯			◎轟炸雞腿	雞腿	100	叉燒包			竹筍炒肉絲	竹筍	55	◆黑葉白菜	黑葉白菜	90	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔	30	蛋白質:	全穀雜糧類:
					雞腿廢棄率40%						豬肉	5					玉米穗	20	26.6 g	5.0份
		板條	130								青蔥	1					玉米穗廢棄率40%		脂肪:	豆魚蛋肉類:
		豬肉	5														龍骨丁	5	21.9 g	2.08份
		豆芽	8														龍骨丁廢棄率40.9%		醃類:	蔬菜類:
																	84.7 g	2.02份	奶類	0.0份
																	熱量:	油脂類:		

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

軍功國小

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15日(一)	小麥飯	白米	80	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:
		小麥	20		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			89.5 g		1.83份	
6月16日(二)	招牌油飯	長糯米	80	打拋風味魚	魚丁	80	油燜桂筍	桂竹筍	56	香蔥吉拿棒			青江菜	青江菜	90	綠豆湯				蛋白質:	全穀雜糧類:
		香菇	5		洋蔥	10									28.4 g		5.3份				
		芋頭	5		金針菇	3		梅乾菜	8								脂肪:	豆魚蛋肉類:			
		皮絲	3		紅番茄	10		豬肉絲	8		香蔥吉拿	30					22.9 g	2.29份			
		乾魷魚絲	1		九層塔	1		蔥段	2								98.6 g	1.85份			
薑, 麻油	1	魚肉包冰率20%								綠豆	10	熱量:	油脂類:								
6月17日(三)	多穀飯	白米	80	◎卡啦雞排	雞排	60	紅燒油腐	油腐丁	50	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		調理			香菇	5		虱目魚羹	5		胡蘿蔔	3		29.9 g	5.0份			
								青蔥	1		胡蘿蔔	5					脂肪:	豆魚蛋肉類:			
											柴魚片						24.4 g	2.58份			
																	84.0 g	1.79份			
6月18日(四)	小米飯	白米	80	椰香雞丁	光雞切丁	65	麻婆豆腐	傳統豆腐	40	☆白菜什錦	大白菜	40	小松菜	小松菜	90	酸菜鴨湯	竹筍	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
		小米	20		秀珍菇	10		豬肉	5		胡蘿蔔	5					29.2 g	5.0份			
					洋蔥	5		香菇	5		黑木耳	5					脂肪:	豆魚蛋肉類:			
					奶粉, 椰	4					金針菇	5					24.1 g	2.34份			
					光雞丁廢棄率34.5%						油豆皮	2					85.9 g	1.91份			
6月19日(五)																					

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

軍功國小

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22日(一)	白飯	白米	100	Q Q 滷蛋	白煮蛋	50	醬燒細腐	油豆腐	50	☆金菇白菜	大白菜	30	蚵仔白菜	蚵仔白菜	90	☆筍絲羹湯(蔬)	竹筍	15	蛋白質:	全穀雜糧類:			
					海帶	5		杏鮑菇	10		金針菇	20					香菇	3	26.2 g	5.0份			
								青蔥	1		黑木耳	3					胡蘿蔔	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:			
											胡蘿蔔	5					全蛋液	5	21.7 g	2.04份			
											豆皮	2					九層塔	1	醣類:	蔬菜類:			
																			84.4 g	1.88份			
															熱量:	油脂類:	638 kcal	2.30份					
6月23日(二)	小麥飯	白米	80	乳腐炒肉			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					魷魚	3		韭菜	2					海帶芽	2	26.7 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	22.3 g	2.15份			
								豬肉	50											醣類:	蔬菜類:		
								洋蔥	10											83.3 g	1.66份		
				青蔥	1										熱量:	油脂類:	641 kcal	2.30份					
6月24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	油菜	油菜	90	味噌湯	傳統豆腐	20	蛋白質:	全穀雜糧類:			
		糙米	20					胡蘿蔔	5		雞肉	5					洋蔥、青蔥	10	28.9 g	5.6份			
								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:	694 kcal	2.40份					
6月25日(四)	義大利麵			古早味豬排			銀絲卷			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:			
								香菇	5					龍骨丁	5		28.0 g	5.5份					
		濕麵條	130					青蔥	1					龍骨丁廢棄率40.9%					脂肪:	豆魚蛋肉類:			
		洋蔥	10														薑	1	22.4 g	2.17份			
		胡蘿蔔	5														枸杞	1	醣類:	蔬菜類:			
		玉米粒	10																91.4 g	1.93份			
															熱量:	油脂類:	679 kcal	2.30份					
6月26日(五)	蕎麥飯	白米	70	紅燒排骨	豬肉	40	時蔬寬粉	寬冬粉	6	☆咖哩洋芋	馬鈴薯	40	嫩葉白菜	嫩葉白菜	90	豚骨雞湯	高麗菜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:			
		蕎麥	20					綠豆芽	10		胡蘿蔔	5					光雞切丁	5	27.0 g	5.6份			
								豬肉	10		通心麵	5					光雞丁廢棄率34.5%		脂肪:	豆魚蛋肉類:			
								胡蘿蔔	4								秀珍菇	3	21.7 g	2.04份			
																	洋蔥	5	醣類:	蔬菜類:			
																			豆漿	5	91.4 g	1.47份	
															熱量:	油脂類:	669 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

