

# 怡饗美食股份有限公司



軍功國小

113年12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

12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)	12月6日(五)
白飯	小麥飯	多穀飯	<b>招牌炸醬麵</b>	燕麥飯
<b>茶香滷蛋</b>	<b>☆砂鍋魚丁</b>	<b>◎椒鹽豬柳條</b>	<b>蘑菇肉片</b>	<b>香菇雞盅</b>
☆沙茶黑干	西魯肉	綜合滷味	豚肉高麗	客家小炒
彩椒花椰	海根肉絲	義式燉洋芋	水煎包	☆刺瓜鮮燴
青江菜	菠菜	油菜	小白菜	◆青油菜
☆鄉村南瓜濃湯(蔬)	<b>地瓜甜湯</b>	<b>瓠瓜蛋花湯</b>	<b>味噌湯</b>	☆鮮菇雞湯
熱量:670大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.2公克 醣類:087.8公克	熱量:696大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:097.5公克	熱量:669大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:089.6公克	熱量:680大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:28.0公克 醣類:091.6公克	熱量:650大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:26.6公克 醣類:085.4公克
12月9日(一)	12月10日(二)	12月11日(三)	12月12日(四)	12月13日(五)
白飯	麥片飯	小米飯	紫米飯	<b>揚州炒飯</b>
<b>大阪燒玉米蛋</b>	<b>◎香酥雞排</b>	<b>北海道白醬雞</b>	<b>沙茶豬柳</b>	<b>△義式烤雞翅</b>
素香油腐	醬燒冬瓜肉末	醬爆干丁	鮮燴白菜	☆黃瓜什錦
☆什錦粉絲	☆黃金粒粒	雲耳高麗	雞絲豆芽	香蔥吉拿棒
油菜	青江菜	小白菜	芥藍菜	◆黑葉白菜
☆酸辣湯	☆白菜什錦湯	☆瓠瓜鮮蔬湯	☆紅燒豬肉湯	<b>刈薯蛋花湯</b>
熱量:674大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:27.6公克 醣類:091.1公克	熱量:669大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.9公克 醣類:091.7公克	熱量:659大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:26.9公克 醣類:087.5公克	熱量:639大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.1公克 醣類:084.9公克	熱量:657大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.5公克 醣類:089.4公克
12月16日(一)	12月17日(二)	12月18日(三)	12月19日(四)	12月20日(五)
	糙米飯	燕麥飯	<b>客家炒板條</b>	小米飯
<b>運動會補假</b>	<b>茄汁豬腩</b>	<b>◎海鮮雙拼</b>	<b>醬燒豬排</b>	<b>三杯雞丁</b>
	鮮魷花椰	肉燥油腐	馬拉糕	☆鮮菇蒲瓜
	玉米總匯	☆好彩頭什錦	彩繪高麗	☆丐幫滷味
	蚵仔白菜	青江菜	菠菜	◆小松菜
	☆巧達濃湯	<b>昆布玉穗湯</b>	☆白玉山藥雞湯	<b>冬至紅豆湯圓</b>
熱量:000大卡 脂肪:00.0公克 蛋白質:00.0公克 醣類:000.0公克	熱量:669大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.8公克 醣類:089.5公克	熱量:655大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:26.8公克 醣類:086.2公克	熱量:704大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.9公克 醣類:096.6公克	熱量:671大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.3公克
12月23日(一)	12月24日(二)	12月25日(三)	12月26日(四)	12月27日(五)
白飯	<b>招牌油飯</b>	糙米飯	小麥飯	紫米飯
<b>鮮蔬炒蛋</b>	<b>◎招牌鹽酥雞</b>	<b>紅燒豬腳</b>	<b>泰式椰香雞丁</b>	<b>古早味大排</b>
☆塔香豆雞	紹子豆腐	佛跳牆	☆義式肉醬	☆黃瓜魚丸
味噌佃煮	招牌鍋貼*1	☆焗烤南洋洋芋	☆枸杞冬瓜	玉米肉末
菠菜	青江菜	油菜	小白菜	◆荷葉白菜
☆玉米濃湯	<b>養生青木瓜湯</b>	<b>結頭雞湯</b>	☆肉末米粉湯	☆雨來菇蛋花湯
熱量:675大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:22.3公克 醣類:090.6公克	熱量:665大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:27.9公克 醣類:085.9公克	熱量:648大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.3公克 醣類:087.3公克	熱量:687大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:29.1公克 醣類:089.2公克	熱量:670大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.7公克 醣類:089.2公克
12月30日(一)	12月31日(二)			
多穀飯	麥片飯			
<b>豆漿蒸蛋</b>	<b>蒜泥白肉</b>			
☆綜合滷味	☆泰式莎莎醬			
鐵板豆芽	☆彩繪高麗菜			
小白菜	油菜			
☆羅宋湯(蔬)	<b>新港鴨肉羹湯</b>			
熱量:641大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.2公克 醣類:085.4公克	熱量:684大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:28.1公克 醣類:092.9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。

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												
1 2 月 2 日 (一)	白飯	白米	100	茶 香 滷 蛋	白煮蛋	50	☆ 沙 茶 黑 干	黑豆干	40	彩 椒 花 椰	花椰菜	60	青 江 菜	青江菜	90	鄉 村 南 瓜 濃 湯 ( 蔬	南瓜	20	蛋白質:	全穀雜糧類:						
1 2 月 3 日 (二)	小麥飯	白米	70	☆ 砂 鍋 魚 丁	魚丁	70	西 魯 肉	大白菜	50	海 根 肉 絲	海帶根	40	菠 菜	菠菜	90	地 瓜 甜 湯			蛋白質:	全穀雜糧類:						
		小麥	20																							
1 2 月 4 日 (三)	多穀飯	白米	75	◎ 椒 鹽 豬 柳 條	豬肉	55	綜 合 滷 味	白蘿蔔	50	義 式 燉 洋 芋	馬鈴薯	50	油 菜	油菜	90	瓠 瓜 蛋 花 湯	蒲瓜	40	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		多穀米	20																							
1 2 月 5 日 (四)	招牌炸醬麵			◎ 蘑 菇 肉 片	豬肉	55	豚 肉 高 麗	高麗菜	50	水 煎 包			小 白 菜	小白菜	90	味 噌 湯	傳統豆腐	20	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		溼麵條	150																							
		小方豆干	5																							
		胡蘿蔔	5																							
1 2 月 6 日 (五)	燕麥飯	白米	80	香 菇 雞 盅	光雞切丁	60	客 家 小 炒	黃豆干	35	☆ 刺 瓜 鮮 燴	大黃瓜	55	◆ 青 油 菜	青油菜	90	☆ 鮮 菇 雞 湯	冬瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		燕麥	20																							

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)	菜名	材料	重量(g)	克數	份數
12月9日(一)	白飯	白米	100	大阪燒 玉米蛋	全蛋液	40	素香油腐	油腐丁	60	☆什錦粉絲	高麗菜	30	油菜	90	☆酸辣湯	傳統豆腐	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
					高麗菜	10		洋蔥	5		金針菇	5				竹筍	8		27.6 g	5.5份
					玉米粒	8		杏鮑菇	10		胡蘿蔔/木耳	3				黑木耳	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
					海苔絲/柴魚	2		香菇	2		冬粉	6				全蛋液	3		22.1 g	2.12份
																胡蘿蔔	5		醃類:	蔬菜類:
																青蔥	1		91.1 g	1.73份
												熱量:	油脂類:							
												673.6 kcal	2.30份							
12月10日(二)	麥片飯	白米	80	◎香酥雞排			醬燒冬瓜肉末	冬瓜	55	☆黃金粒粒	玉米粒	40	青江菜	90	☆白菜什錦湯	大白菜	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
		麥片	20					豬肉	8					胡蘿蔔		3	26.9 g		5.5份	
								青蔥	1		蓮子	2				金針菇	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								蔞瓜	3		青豆仁	2				豬肉	10		21.6 g	2.01份
																九層塔	1		醃類:	蔬菜類:
								雞排	60										91.7 g	1.73份
					調理							熱量:	油脂類:							
												668.6 kcal	2.30份							
12月11日(三)	小米飯	白米	80	北海道白醬雞			醬爆干丁	小豆干丁	40	雲耳高麗	高麗菜	50	小白菜	90	☆瓠瓜鮮蔬湯	瓠瓜	25		蛋白質:	全穀雜糧類:
		小米	20					豬肉	5					豆皮		2	26.9 g		5.2份	
								洋蔥. 香菇	5		木耳	3				鴻喜菇	3		脂肪:	豆魚蛋肉類:
											胡蘿蔔	3							22.4 g	2.08份
																			醃類:	蔬菜類:
																			87.5 g	1.84份
												熱量:	油脂類:							
												659.3 kcal	2.40份							
12月12日(四)	紫米飯	白米	80	沙茶豬柳			鮮燴白菜	大白菜	50	雞絲豆芽	豆芽菜	40	芥藍菜	90	☆紅燒豬肉湯	白蘿蔔	15		蛋白質:	全穀雜糧類:
		紫米	20					胡蘿蔔	5					彩椒		5			26.1 g	5.0份
								木耳. 金針	5		黑木耳	2				黑木耳	2		脂肪:	豆魚蛋肉類:
								麵筋泡	2		雞肉絲	5				紅番茄	5		21.6 g	2.02份
																洋蔥	5		醃類:	蔬菜類:
																青蔥	1		84.9 g	1.97份
										滷包		熱量:	油脂類:							
												638.5 kcal	2.30份							
12月13日(五)	揚州炒飯			△義式烤雞翅			☆黃瓜什錦	大黃瓜	45	香蔥吉拿棒			黑葉白菜	90	刈薯蛋花湯	刈薯	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
		白米	90					鴻喜菇	5					全蛋液		10			26.5 g	5.5份
		洋蔥	8					肉羹	8					青蔥		1	脂肪:		豆魚蛋肉類:	
		胡蘿蔔	5														21.5 g		2.00份	
		豬肉	8														醃類:		蔬菜類:	
		火腿丁	5														89.4 g		1.53份	
	青蔥	1									熱量:	油脂類:								
												657.3 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

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		
12月16日(一)	0			0			運動會補假			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:		
																- kcal	0.00份		
12月17日(二)	糙米飯	白米 70 糙米 20		茄汁豬腩	豬肉 60 洋蔥 15 胡蘿蔔 5 番茄醬		鮮魷花椰	花椰菜 50 彩椒 5 魷魚 5		玉米總匯	玉米粒 30 芋頭 5 胡蘿蔔 5 青豆仁 2		蚵仔白菜	蚵仔白菜 90		☆巧達濃湯	馬鈴薯 25 洋蔥, 蘑菇 10 胡蘿蔔 3 火腿 3 全蛋液 5 奶粉 5	蛋白質:	全穀雜糧類:
																27.8 g	5.2份		
																脂肪:	豆魚蛋肉類:		
																22.3 g	2.02份		
																醣類:	蔬菜類:		
																89.5 g	1.83份		
																熱量:	油脂類:		
																669.4 kcal	2.30份		
12月18日(三)	燕麥飯	白米 80 燕麥 20		◎海鮮雙拼	鱈魚丁 40 <small>魚肉含冰率為20%</small> 魷魚 15 地瓜粉 4		肉燥油腐	油腐丁 35 豬肉 3 香菇 5 青蔥 1		☆好彩頭什錦	結頭菜 40 香菇 5 胡蘿蔔 5		青江菜	青江菜 90		昆布玉穗湯	海帶結, 胡蘿 10 玉米穗 10 龍骨丁 3 <small>龍骨丁廢棄率40.9%</small> <small>玉米段廢棄率40%</small>	蛋白質:	全穀雜糧類:
																26.8 g	5.2份		
																脂肪:	豆魚蛋肉類:		
																22.6 g	2.12份		
																醣類:	蔬菜類:		
																86.2 g	1.55份		
																熱量:	油脂類:		
																655.3 kcal	2.40份		
12月19日(四)	客家炒飯條	白米 140 豆芽菜 10 洋蔥 5 胡蘿蔔 5 豬肉 3 韭菜 2		醬燒豬排	里肌肉排 65 調理		馬拉糕	高麗菜 55 香菇 5 彩椒 2 豬肉 5		彩繪高麗	白蘿蔔 50 小方豆干 10 胡蘿蔔 5 水晶餃 5 <small>水晶餃含肉率25%</small>		菠菜	菠菜 90		☆白玉山藥雞湯	白蘿蔔 15 光雞切丁 5 <small>光雞切丁廢棄率34%</small> 山藥 10 胡蘿蔔 5 薑 1	蛋白質:	全穀雜糧類:
																28.9 g	5.8份		
																脂肪:	豆魚蛋肉類:		
																22.5 g	2.19份		
																醣類:	蔬菜類:		
																96.6 g	1.94份		
																熱量:	油脂類:		
																704.1 kcal	2.30份		
12月20日(五)	小米飯	白米 70 小米 20		三杯雞丁	光雞切丁 80 <small>光雞切丁廢棄率34%</small> 九層塔 1 薑, 蒜 1		☆鮮菇蒲瓜	蒲瓜 50 胡蘿蔔 5 袖珍菇 5		☆巧幫滷味	白蘿蔔 50 小方豆干 10 胡蘿蔔 5 水晶餃 5 <small>水晶餃含肉率25%</small>		小松菜	小松菜 90		冬至紅豆湯圓	紅豆 10 湯圓 15 貳砂 10	蛋白質:	全穀雜糧類:
																27.3 g	5.4份		
																脂肪:	豆魚蛋肉類:		
																21.8 g	2.07份		
																醣類:	蔬菜類:		
																91.3 g	2.05份		
																熱量:	油脂類:		
																670.9 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

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					
1 2 月 2 3 日 (一)	白飯	白米	100	鮮蔬炒蛋	全蛋液	50	☆塔香豆雞	素雞	42	味噌佃煮	白蘿蔔	50	菠菜	菠菜	90	☆玉米濃湯	玉米粒	10	蛋白質:	全穀雜糧類:					
					鴻喜菇	20		杏鮑菇	10		紅蘿蔔	5					馬鈴薯	5	27.9 g	5.3份					
					胡蘿蔔.洋	5		九層塔	3		米血	8									脂肪:	豆魚蛋肉類:			
																					22.3 g	2.05份			
																					醣類:	蔬菜類:			
																					90.6 g	1.85份			
															熱量:	油脂類:	674.7 kcal	2.30份							
1 2 月 2 4 日 (二)	招牌油飯	長糯米	90	◎招牌鹽酥雞	光雞丁	60	紹子豆腐	傳統豆腐	35	招牌鍋貼*1	鍋貼	30	青江菜	青江菜	90	養生青木瓜湯	青木瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		香菇	5		黑木耳	5																	27.8 g	5.3份	
		芋頭	5		青蔥	1																	23.4 g	2.27份	
		豬肉	5																				醣類:	蔬菜類:	
		紅蔥頭	1		地瓜粉	4																		85.9 g	1.30份
		薑	1		光雞丁廢棄率34.5%																			熱量:	油脂類:
																		665.0 kcal	2.40份						
1 2 月 2 5 日 (三)	糙米飯	白米	70	紅燒豬腳	大白菜	50	佛跳牆	馬鈴薯	40	☆焗烤南洋芋	胡蘿蔔	10	油菜	油菜	90	結頭雞湯	結頭菜	35	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		糙米	20		栗子.角料	2		香菇	3		通心粉	3												26.3 g	5.2份
					豬肉.蒜	40		排骨丁	3															脂肪:	豆魚蛋肉類:
					豬腳丁.薑	40		排骨丁廢棄率40.9%																21.5 g	2.01份
					豬腳丁廢棄率50%																			醣類:	蔬菜類:
																								87.3 g	1.88份
																		熱量:	油脂類:						
																		648.4 kcal	2.30份						
1 2 月 2 6 日 (四)	小麥飯	白米	80	泰式椰香雞丁	豬肉	18	☆義式肉醬	冬瓜	50	☆枸杞冬瓜	鴻喜菇	5	小白菜	小白菜	90	☆肉末米粉湯	白蘿蔔	20	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		小麥	20		紅番茄	15		洋蔥.胡	10		豬肉	5												29.1 g	5.2份
					光雞切丁	70		番茄醬	1		薑.蔥	1												脂肪:	豆魚蛋肉類:
					光雞切丁廢棄率34.						麻油.枸杞	1												23.7 g	2.24份
					洋蔥	5																		醣類:	蔬菜類:
					秀珍菇	5																		89.2 g	2.06份
			椰漿.奶粉	4														熱量:	油脂類:						
																		686.8 kcal	2.40份						
1 2 月 2 7 日 (五)	紫米飯	白米	80	古早味大排	里肌肉排	60	☆黃瓜魚丸	大黃瓜	40	玉米肉末	玉米粒	40	◆荷葉白菜	荷葉白菜	90	☆雨來菇蛋花湯	兩來菇	10	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		紫米	20		紅蘿蔔	3		毛豆仁	5															27.7 g	5.5份
					虱目魚丸	5		豬肉	5															脂肪:	豆魚蛋肉類:
																								22.5 g	2.19份
																								醣類:	蔬菜類:
																								89.2 g	1.43份
																		熱量:	油脂類:						
																		669.8 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)	菜名	材料	重量 (g)	克數	份數
1 2 月 3 0 日 (一)	多 穀 飯	白米	80	豆 漿 蒸 蛋	全蛋液	50	☆ 綜 合 滷 味	豆干	50	鐵 板 豆 芽	豆芽菜	40	小 白 菜	小白菜	90	☆ 羅 宋 湯 ( 蔬 )	紅番茄	10	蛋白質:	全穀雜糧類:
		多穀米	20		豆漿	5		鵝蛋	10		韭菜	3					西芹	8	26.2 g	5.1份
					金針菇	5		海帶結	8		胡蘿蔔	5					馬鈴薯	8	脂肪:	豆魚蛋肉類:
								青蔥	1								高麗菜	8	21.6 g	2.03份
																			醣類:	蔬菜類:
																	85.4 g	1.81份		
																		熱量:	油脂類:	
																		640.9 kcal	2.30份	
1 2 月 3 1 日 (二)	麥 片 飯	白米	90	蒜 泥 白 肉	豬肉	50	☆ 泰 式 莎 莎 醬	小方豆干	30	☆ 彩 繪 高 麗 菜	高麗菜	50	油 菜	油菜	90	新 港 鴨 肉 羹 湯	竹筍	10	蛋白質:	全穀雜糧類:
		麥片	20		洋蔥	20		豬肉	5		胡蘿蔔	5					鴨肉	5	28.1 g	5.5份
					蒜泥	1		洋蔥	10		黑木耳	5					黑木耳	3	脂肪:	豆魚蛋肉類:
								紅番茄	10								洋蔥	5	22.2 g	2.14份
								<small>蒜末、香菇醬、檸檬汁</small>	1										醣類:	蔬菜類:
																	92.9 g	2.08份		
																		熱量:	油脂類:	
																		683.8 kcal	2.30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:	
																		- kcal	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:	
																		- kcal	0.00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