



8.9月午餐菜單總表-軍功國小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
第一週			白飯 蒜泥白肉 南瓜炒蛋 台式白菜滷 新鮮時蔬 冬瓜排骨湯	燕麥飯 鹽酥雞 豚香青花 客家小炒 健康時蔬 蟬味黃金濃湯	日式炒麵 粉蒸排骨 開陽瓠瓜 蒜汁蘿蔔糕 有機青菜 紅豆紫米湯
	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
第二週	胚芽飯 奶香滑蛋 沙茶黑干 夯地瓜 營養時蔬 日式味噌湯	五穀飯 京醬豬柳 蘿蔔佃煮 五味花枝丸 健康時蔬 南瓜濃湯	白飯 鹹水雞 ★培根奶油白菜 鐵板百頁 田園時蔬 大瓜金菇湯	糙米飯 胡麻肉片 ★番茄玉米肉燥 青花翅小腿 新鮮時蔬 九尾苔雞湯	海苔香鬆炒飯 卡拉雞排 馬拉糕 大阪燒炒蛋 有機青菜 筍香排骨湯
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
第三週	多穀飯 茶碗蒸 咕佬豆腐 焗汁洋芋 田園時蔬 沙茶鮮蔬湯	胚芽飯 三杯雞 蜜汁海結 ★針相大白 新鮮時蔬 肉骨茶湯	白飯 壽喜燒肉 彩絲雙花 綜合滷味 清脆時蔬 番茄蛋花湯	五穀飯 海南雞 肉燥獅子頭 大瓜燴魷魚 健康時蔬 白菜肉羹湯	沙茶肉絲炒麵 酥脆嫩魚 麻油燒高麗 雙色燒賣 有機青菜 地瓜西米露
	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
第四週	燕麥飯 豆皮炒蛋 麻婆豆腐 海苔烤地瓜 健康時蔬 關東煮湯	多穀飯 菇菇雞 銅盤炒肉 油蔥福州丸 田園時蔬 酸菜鴨湯	白飯 沙茶豬柳 打拋干丁 沙嗲白菜 新鮮時蔬 冬瓜薏米湯	胚芽飯 鐵板烤雞翅 青花魷魚 豚香筍絲 清脆時蔬 味噌蛋花湯	古早味油飯 ★卡菲雞丁 哈姆炒蛋 紅油炒手 有機青菜 酸辣湯
	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	
第五週	糙米飯 五香滷蛋 蒜香豆干 奶油醬燒玉米 新鮮時蔬 大瓜角螺湯	燕麥飯 安東燉雞 部隊鍋 石鍋煲黃芽 營養時蔬 韓式大醬湯	白飯 薑燒肉片 五味綜合菇 毛豆炒蛋 健康時蔬 紅燒蘿蔔湯	多穀飯 五香滷雞排 烘烤雞塊 佛跳牆 有機青菜 玉米濃湯	中秋連假

綠花椰菜

- 綠花椰菜富含豐富的維生素C、鈣、纖維質及維生素A，能夠預防癌症。
- 綠花椰菜的維生素C比柳橙多、鈣質比牛奶多。
- 綠花椰菜也含有豐富的維生素K，有助於孩子骨骼的健康。



※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※

★標示為校園午餐大賽得獎菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 112年 8.9月菜單 第一週

單位:公克 生鮮含骨廢棄率

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析			
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量
8月30日 週三	白飯	白米	105	蒜泥白肉	豬肉	50	南瓜炒蛋	蛋	21	台式白菜滷	大白菜	60	新鮮時蔬	青江菜	100	冬瓜排骨湯	冬瓜	40	(廢棄率50%)	熱量(大卡)	705.45	
					洋蔥	10		南瓜	35		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		排骨	4		全穀雜糧類(份)	5.66	
								木耳	3		木耳	2								豆魚蛋肉類(份)	2	
								胡蘿蔔	3		角螺	2								蔬菜(份)	2.23	
																				油脂與堅果類(份)	2.3	
																				水果(份)	0	
8月31日 週四	燕麥飯	白米	20	鹽酥雞	雞胸丁	70	豚香青花	青花菜	65	客家小炒	豬肉	4	健康時蔬	蚵仔白菜	100	蟬味黃金濃湯	玉米粒	25	(廢棄率35%)	熱量(大卡)	699.3	
		燕麥	85					胡蘿蔔	3		豆干片	25		胡蘿蔔	2		蛋	6		全穀雜糧類(份)	5.54	
								豬肉	3		胡蘿蔔	3					胡蘿蔔	2		豆魚蛋肉類(份)	2.02	
								香菇	5		西芹	5					洋蔥	5		蔬菜(份)	1.9	
																	蟬味絲	2		油脂與堅果類(份)	2.5	
																				水果(份)	0	
9月1日 週五	日式炒麵	麵	120	粉蒸排骨	豬肉	40	開陽瓠瓜	蒲瓜	50	蒜汁蘿蔔糕	蘿蔔糕	50	有機青菜	有機小松菜	100	紅豆紫米湯	紅豆	8	(廢棄率50%)	熱量(大卡)	713.05	
		洋蔥	10		排骨	35		豬肉	5					胡蘿蔔	2		黑糯米	5		全穀雜糧類(份)	5.84	
		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	2											豆魚蛋肉類(份)	2.01	
		木耳	3		地瓜	10		開陽	0.1												蔬菜(份)	1.82
		高麗菜	10																		油脂與堅果類(份)	2.4
		玉米粒	8																		水果(份)	0
		豬肉絲	6																			
魚板絲	2																					

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****

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
9月 4日 週一	胚芽飯	白米	70	奶香滑蛋	蛋	50	沙茶黑干	豆干	30	夯地瓜	地瓜	55	營養時蔬	高麗菜	100	日式味噌湯	豆腐	40		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)	694.1 5.73 2.02 1.52 2.3 0
		胚芽米	20		洋蔥	35					胡蘿蔔	2		洋蔥	10						
					玉米粒	20															
					香菇	5															
					毛豆仁	3															
9月 5日 週二	五穀飯	白米	85	京醬豬柳	豬肉	53	蘿蔔佃煮	白蘿蔔	50	五味花枝丸	花枝丸	20	健康時蔬	蚵仔白菜	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)	704.95 5.71 2.02 1.83 2.4 0
		五穀米	20		洋蔥	10					胡蘿蔔	2		馬鈴薯	10						
					胡蘿蔔	3					海帶結	5		蛋	6						
											香菇	5		洋蔥	5						
9月 6日 週三	白飯	白米	110	鹹水雞	骨腿丁	80	★培根奶油白菜	大白菜	35	鐵板百頁	百頁豆腐	45	田園時蔬	油菜	100	大瓜金菇湯	大瓜	30		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)	693.75 5.5 2 2.21 2.3 0
					(廢棄率35%)				鴻喜菇		2	杏鮑菇		10	排骨		4				
					筍子	20					洋蔥	5		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)				
											培根	3		洋蔥	5		金針菇	5			
											胡蘿蔔	5									
9月 7日 週四	糙米飯	糙米	20	胡麻肉片	豬肉	45	★番茄玉米肉燥	番茄	10	青花翅小腿	翅小腿	35	新鮮時蔬	青江菜	100	九尾苔雞湯	骨腿丁	8		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)	710.5 5.6 2.09 1.97 2.5 0
		白米	85		洋蔥	25					玉米粒	30		(廢棄率40%)			冬瓜	30			
					麻醬	適量					豬肉	5		青花菜	10						
											洋蔥	15		胡蘿蔔	5						
											毛豆仁	2									
9月 8日 週五	海苔香鬆炒飯	白米	90	卡拉雞排	雞排	75	馬拉糕	馬拉糕	30	大阪燒炒蛋	蛋	25	有機青菜	有機黑葉白菜	100	筍香排骨湯	筍子	30		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)	698.7 5.56 2.07 1.85 2.4 0
		豬肉	6		(廢棄率35%)							高麗菜		40	排骨		4				
		蛋	6									魚板絲		2	(廢棄率50%)						
		洋蔥	10									木耳		3							
		玉米粒	5																		

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****

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
9月11日	週一	多穀飯	白米 80 多穀米 20	茶碗蒸	蛋 50 三色丁 10	咕咾豆腐	豆腐 75 洋蔥 10 胡蘿蔔 2 毛豆仁 2	焗汁洋芋	馬鈴薯 45 青花菜 10 胡蘿蔔 2 素火腿 1	田園時蔬	油菜 100 胡蘿蔔 2	沙茶鮮蔬湯	高麗菜 30 洋蔥 5 金針菇 5 豆皮 2	熱量(大卡) 684 全穀雜糧類(份) 5.5 豆魚蛋肉類(份) 2.02 蔬菜(份) 1.76 油脂與堅果類(份) 2.3 水果(份) 0						
9月12日	週二	胚芽飯	胚芽米 20 白米 90	三杯雞	骨腿丁 108 (廢棄率35%) 杏鮑菇 5	蜜汁海結	海帶結 30 筍茸 5 胡蘿蔔 2 皮絲 2	★針相大白	大白菜 30 金針菇 5 木耳 3 胡蘿蔔 5 豬肉 5	新鮮時蔬	青江菜 100 胡蘿蔔 2	肉骨茶湯	排骨 4 (廢棄率50%) 冬瓜 30 香菇 2	熱量(大卡) 698.5 全穀雜糧類(份) 5.5 豆魚蛋肉類(份) 2.01 蔬菜(份) 2.19 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0						
9月13日	週三	白飯	白米 110	壽喜燒肉	豬肉 56 洋蔥 15 高麗菜 5	彩絲雙花	青花菜 30 木耳 2 白花菜 30 魚板絲 2	綜合滷味	白蘿蔔 40 四方干 5 火鍋料 2 胡蘿蔔 2	清脆時蔬	豆芽菜 100 胡蘿蔔 2	番茄蛋花湯	玉米粒 20 番茄 10 蛋 6 排骨 4 (廢棄率50%)	熱量(大卡) 715.05 全穀雜糧類(份) 5.74 豆魚蛋肉類(份) 2.01 蔬菜(份) 2.36 油脂與堅果類(份) 2.3 水果(份) 0						
9月14日	週四	五穀飯	五穀米 20 白米 90	海南雞	雞丁 80 (廢棄率35%) 竹筍 10	肉燥獅子頭	獅子頭 15 豬肉 2 洋蔥 5	大瓜燴魷魚	大瓜 50 魷魚 3 胡蘿蔔 2 香菇 5	健康時蔬	蚵仔白菜 100 胡蘿蔔 2	白菜肉羹湯	大白菜 30 金針菇 5 胡蘿蔔 3 肉羹 2 蛋 4	熱量(大卡) 700 全穀雜糧類(份) 5.5 豆魚蛋肉類(份) 2 蔬菜(份) 2.1 油脂與堅果類(份) 2.5 水果(份) 0						
9月15日	週五	沙茶肉絲炒麵	麵 120 碎豆輪 3 胡蘿蔔 3 高麗菜 15 三色丁 3 洋蔥 5 木耳 2 豬肉 5	酥脆嫩魚	魚 85 (包冰率30%)	麻油燒高麗	高麗菜 30 玉米 10 金針菇 3 角螺 2	雙色燒賣	燒賣 30	有機青菜	有機小松菜 100 胡蘿蔔 2	地瓜西米露	地瓜 5 西谷米 5	熱量(大卡) 691.05 全穀雜糧類(份) 5.54 豆魚蛋肉類(份) 2.06 蔬菜(份) 1.63 油脂與堅果類(份) 2.4 水果(份) 0						

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****

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析				
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量	
9月18日 週一	多穀飯	白米	70	豆皮炒蛋	蛋	49	麻婆豆腐	豆腐	80	海苔烤地瓜	地瓜	55	健康時蔬	豆芽菜	100	關東煮湯	白蘿蔔	30	營養分析	熱量(大卡)	685.2		
		五穀米	20		豆皮	2		三色丁	5		胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	2		玉米	5		全穀雜糧類(份)	5.56		
					胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	2								海帶結	5		豆魚蛋肉類(份)	2.02		
					洋蔥	10											香菇	3		蔬菜(份)	1.64		
					木耳	5														油脂與堅果類(份)	2.3		
																				水果(份)	0		
9月19日 週二	多穀飯	多穀米	20	菇菇雞	杏鮑菇	10	銅盤炒肉	高麗菜	50	油蔥福州丸	福州丸	20	田園時蔬	蚵仔白菜	100	酸菜鴨湯	鴨丁	10	營養分析	熱量(大卡)	692.5		
		白米	90		雞胸丁	55		豬肉	3		絞肉	5		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)			全穀雜糧類(份)	5.5		
					(廢棄率30%)			木耳	2											酸菜	3	豆魚蛋肉類(份)	2.03
								胡蘿蔔	2											筍子	20	蔬菜(份)	1.89
																						油脂與堅果類(份)	2.4
																						水果(份)	0
9月20日 週三	白飯	白米	110	沙茶豬柳	豬肉	46	打拋干丁	豆干丁	20	沙嗲白菜	大白菜	40	新鮮時蔬	青江菜	100	冬瓜薏米湯	冬瓜	30	營養分析	熱量(大卡)	724.75		
					洋蔥	20		番茄	8		金針菇	5		胡蘿蔔	2		排骨	4		全穀雜糧類(份)	5.85		
					胡蘿蔔	3		洋蔥	15		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2.01		
								豬肉	2		豬肉	3		豆皮	3		薏仁	5		蔬菜(份)	2.26		
								豆薯	10		豆皮	3								油脂與堅果類(份)	2.4		
																						水果(份)	0
9月21日 週四	胚芽飯	白米	85	鐵板烤雞翅	雞翅	100	青花鮪魚	青花菜	45	豚香筍絲	筍子	60	清脆時蔬	油菜	100	味噌蛋花湯	馬鈴薯	30	營養分析	熱量(大卡)	713.1		
		胚芽米	20		(廢棄率35%)			胡蘿蔔	10		木耳	5		胡蘿蔔	2		洋蔥	5		全穀雜糧類(份)	5.58		
								香菇	5		豬肉	5					蛋	6		豆魚蛋肉類(份)	2.02		
								鮪魚	3		胡蘿蔔	2					排骨	4		蔬菜(份)	2.34		
																	(廢棄率50%)			油脂與堅果類(份)	2.5		
																						水果(份)	0
9月22日 週五	古早味油飯	白米	95	★卡菲雞丁	骨腿丁	70	哈姆炒蛋	蛋	25	紅油炒手	水餃	15	有機青菜	有機翠白菜	100	酸辣湯	豆腐	20	營養分析	熱量(大卡)	707.8		
		魷魚	3		(廢棄率50%)			玉米粒	25		綠豆芽	20		胡蘿蔔	2		蛋	4		全穀雜糧類(份)	5.74		
		豬肉	6		洋蔥	15		三色丁	5		胡蘿蔔	5					木耳	3		豆魚蛋肉類(份)	2.02		
		芋頭	5		馬鈴薯	10		火腿丁	2								胡蘿蔔	3		蔬菜(份)	1.68		
		香菇	10		胡蘿蔔	5											豬肉	2		油脂與堅果類(份)	2.5		
																						水果(份)	0
9月23日 週六	白飯	白米	100	肉骨茶排骨	排骨丁	30	塔香海根	海帶根	40	焗烤莎莎洋芋	馬鈴薯	45	美味時蔬	高麗菜	100	藥膳湯	玉米	20	營養分析	熱量(大卡)	703.8		
					(廢棄率50%)			豬肉	5		豬肉	6		胡蘿蔔	2		排骨	4		全穀雜糧類(份)	5.74		
								胡蘿蔔	2		番茄	10					(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2		
								白蘿蔔	20		洋蔥	10						杏鮑菇		5	蔬菜(份)	1.94	
								香菇	5		培根	2		乳酪絲	適量			皮絲		2	油脂與堅果類(份)	2.3	
																						水果(份)	0

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****

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 112年8.9月菜單 第五週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析										
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量							
9月 25日 週一	糙米飯	白米	80	五香滷蛋	蛋	50	蒜香豆干	豆干	39	奶油醬燒玉米	玉米粒	35	新鮮時蔬	油菜	100	大瓜角螺湯	大瓜	40	熱量(大卡)	691.3									
		糙米	20																										
9月 26日 週二	燕麥飯	燕麥	20	安東燉雞	骨腿丁	100	部隊鍋	高麗菜	30	石鍋煲黃芽	豆芽菜	30	營養時蔬	青江菜	100	韓式大醬湯	馬鈴薯	30	熱量(大卡)	708.5									
		白米	85		(廢棄率35%)	玉米		10	海帶芽		2	胡蘿蔔		2	洋蔥		5	全穀雜糧類(份)			5.75								
					洋蔥	20		金針菇	10		豬肉	6		豬肉	6		鴻喜菇	5			豆魚蛋肉類(份)	2.02							
					豆薯	10		火鍋料	2		胡蘿蔔	2									蔬菜(份)	1.86							
					胡蘿蔔	2		年糕	2													油脂與堅果類(份)	2.4						
																						水果(份)	0						
9月 27日 週三	白飯	白米	100	薑燒肉片	豬肉	55	五味綜合菇	馬鈴薯	45	毛豆炒蛋	蛋	20	健康時蔬	蚵仔白菜	100	紅燒蘿蔔湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	697.75									
					洋蔥	20		胡蘿蔔	3		洋蔥	30		胡蘿蔔	2		排骨	4			全穀雜糧類(份)	5.5							
								杏鮑菇	10		胡蘿蔔	2					(廢棄率50%)				豆魚蛋肉類(份)	2.05							
								香菇	5		木耳	2		毛豆仁	3		胡蘿蔔	2			蔬菜(份)	1.86							
																						油脂與堅果類(份)	2.5						
																						水果(份)	0						
9月 28日 週四	多穀飯	多穀米	20	五香滷雞排	雞排	90	烘烤雞塊	雞塊	15	佛跳牆	大白菜	50	有機青菜	有機小松菜	100	玉米濃湯	玉米粒	25	熱量(大卡)	699.35									
		白米	85		(廢棄率35%)				筍干		5	胡蘿蔔		2	蛋		5	全穀雜糧類(份)			5.63								
								香菇	5		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	2			豆魚蛋肉類(份)	2.05							
								豬腳丁	6		(廢棄率50%)						洋蔥	3			蔬菜(份)	1.74							
								芋頭	5												油脂與堅果類(份)	2.4							
								木耳	2													水果(份)	0						

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****