

昱品美食股份有限公司
1月份午餐菜單總表~軍功國小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
		★標示為使用有機食材 △標示為使用在地食材 *標示為使用蝦皮菜色		★糙米飯 養生雞 油蔥福州丸 味噌三絲 美味時蔬 海芽蛋花湯	鐵板炒麵 五香滷豬排 △肉片高麗 豬肉餡餅 ★健康時蔬 結頭排骨湯
第二週	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
	燕麥飯 馬鈴薯滑蛋 五香細腐 △葷菇扒冬瓜 新鮮時蔬 大白菜羹湯	多穀飯 壽喜燒肉 和風關東煮 照燒花枝丸 田園時蔬 日式味噌湯	△白飯 清燉瓜仔雞 海苔蒸蛋 奶油白菜 快炒時蔬 藥膳湯	大麥仁飯 蘑菇豬柳 蜜糖豆干 ★麻油高麗 美味時蔬 酸菜雞湯	香菇高麗菜飯 酥脆嫩魚 鮮肉鍋貼 木須炒蛋 ★健康時蔬 紅豆湯
第三週	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
	多穀飯 洋蔥炒蛋 五香雙結 *白菜滷△ 新鮮時蔬 馬鈴薯濃湯	胚芽飯 三杯雞 蜜汁地瓜 大阪燒高麗 田園時蔬 冬瓜排骨湯	△白飯 京醬豬柳 鐵板銀芽 咕咾油腐 快炒時蔬 鮮蔬大白湯	★糙米飯 味噌肉片 *蔥燒粉絲煲 南瓜炒蛋 美味時蔬 土瓶蒸	日式烏龍麵 香烤雞翅 結頭燴魷魚 蒜汁肉圓 ★健康時蔬 ★海芽金菇湯
第三週	1月20日(結業式)				
	燕麥飯 古都滷蛋 △客家小炒 梅香烤洋芋 ★新鮮時蔬 紅燒蘿蔔湯				
※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ ※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※					
※本菜單含有甲殼類、牛奶、蛋、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用※					

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 114年01月菜單 第二週

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				
1月06日 週一	燕麥飯	白米	85	馬鈴薯滑蛋	蛋	50	五香細腐	豆腐	80	△葷菇扒冬瓜	冬瓜	70	新鮮時蔬	油菜	100	大白菜羹湯	大白菜	30	熱量(大卡)	713.0						
		燕麥	20		馬鈴薯	30		洋蔥	5		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		筍絲	5								
					木耳	3											蛋	5			全穀雜糧類(份)	5.6				
					胡蘿蔔	3											素羹	3			豆魚蛋肉類(份)	2.09				
																	胡蘿蔔	3			蔬菜(份)	2.31				
																					油脂與堅果類(份)	2.4				
																	水果(份)	0								
1月07日 週二	多穀飯	多穀米	20	壽喜燒肉	豬肉	45	和風關東煮	白蘿蔔	40	照燒花枝丸	花枝丸	20	田園時蔬	青江菜	100	日式味噌湯	豆腐	25	熱量(大卡)	695.8						
		白米	88		洋蔥	20		玉米	15					胡蘿蔔	2		洋蔥	5			全穀雜糧類(份)	5.6				
					胡蘿蔔	5		排骨	5		(廢棄率50%)						海帶芽	1			豆魚蛋肉類(份)	2.07				
								香菇	5												蔬菜(份)	1.87				
								胡蘿蔔	3												油脂與堅果類(份)	2.3				
																										水果(份)
1月08日 週三	△白飯	白米	110	清燉瓜仔雞	雞丁	70	海苔蒸蛋	蛋	40	奶油白菜	大白菜	60	快炒時蔬	福山萵苣	100	藥膳湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	703.4						
					(廢棄率35%)			海苔	適量					胡蘿蔔	2		杏鮑菇	5			全穀雜糧類(份)	5.5				
					胡蘿蔔	5											木耳	3			豆魚蛋肉類(份)	2.08				
					碧瓜	3											胡蘿蔔	5			排骨	5	蔬菜(份)	2.18		
																	洋蔥	5			(廢棄率50%)		油脂與堅果類(份)	2.4		
																										水果(份)
1月09日 週四	大麥仁飯	大麥仁	20	蘑菇豬柳	豬肉	35	蜜糖豆干	豆干	30	★麻油高麗	高麗菜	50	美味時蔬	蚵白菜	100	酸菜雞湯	冬瓜	35	熱量(大卡)	709.0						
		白米	90		洋蔥	20					金針菇	5		胡蘿蔔	2		雞丁	5			全穀雜糧類(份)	5.5				
					杏鮑菇	5					豬肉	5					(廢棄率35%)				豆魚蛋肉類(份)	2.06				
					胡蘿蔔	5					火鍋料	3					酸菜	3			蔬菜(份)	2.28				
											胡蘿蔔	3									油脂與堅果類(份)	2.5				
																										水果(份)
1月10日 週五	香菇高麗菜飯	白米	80	酥脆嫩魚	魚丁	70	鮮肉鍋貼	鍋貼	30	木須炒蛋	蛋	25	★健康時蔬	有機小松菜	100	紅豆湯	紅豆	15	熱量(大卡)	693.3						
		高麗菜	25		(包冰率30%)				胡蘿蔔		20	胡蘿蔔		2												
		香菇	5								毛豆	5														
		豬肉	5								木耳	5														
		胡蘿蔔	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			材料	數量
1月 13日 週一	多穀飯	白米	85	洋蔥炒蛋	蛋	55	五香雙結	豆皮結	25	*白菜滷△	大白菜	65	新鮮時蔬	青江菜	100	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯	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)	709.3 5.6 2.02 2.37 2.4 0	
		多穀米	20		洋蔥	20		海帶結	25		胡蘿蔔	4		胡蘿蔔	2		蛋	5				
					毛豆	5		胡蘿蔔	5		香菇	3					洋蔥	8				
					木耳	5					角螺	3										
1月 14日 週二	胚芽飯	胚芽米	20	三杯雞	雞丁	120	蜜汁地瓜	地瓜	40	大阪燒高麗	高麗菜	60	快炒時蔬	油菜	100	冬瓜排骨湯	冬瓜	35		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)	707.0 5.5 2.08 2.2 2.5 0	
		白米	75		(廢棄率35%)				魚板絲		3	胡蘿蔔		2	排骨		5					
					杏鮑菇	15					胡蘿蔔	5					(廢棄率50%)					
											木耳	3										
1月 15日 週三	△白飯	白米	110	京醬豬柳	豬肉	42	鐵板銀芽	綠豆芽	70	咕咾油腐	油豆腐	30	快炒時蔬	蚵白菜	100	鮮蔬大白湯	大白菜	35		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)	706.2 5.5 2.04 2.6 2.3 0	
					洋蔥	25		豬肉	3		洋蔥	10		胡蘿蔔	2		角螺	2				
								胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	6					胡蘿蔔	3				
								木耳	3								黑木耳	3				
																	排骨	5				
1月 16日 週四	★糙米飯	白米	70	味噌肉片	豬肉片	50	*蔥燒粉絲煲	洋蔥	8	南瓜炒蛋	蛋	20	美味時蔬	福山萵苣	100	土瓶蒸	雞丁	5		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)	716.2 5.7 2.05 1.94 2.5 0	
		糙米	20		洋蔥	25		木耳	2		南瓜	20		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)					
					味噌	適量		高麗菜	15		高麗菜	3		木耳	3		白蘿蔔	30				
								胡蘿蔔	3		冬粉	15		胡蘿蔔	3		香菇	3				
								豬肉	3		豬肉	3										
1月 17日 週五	日式烏龍麵	麵條	135	香烤雞翅	雞翅	95	結頭燴魷魚	結頭菜	50	蒜汁肉圓	肉圓	30	★健康時蔬	有機青松菜	100	★海芽金菇湯	高麗菜	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)	705.4 5.6 2.10 2.21 2.3 0	
		高麗菜	15		(廢棄率35%)				魷魚		5				胡蘿蔔		2	金針菇				5
		洋蔥	10					火鍋料	3									海帶芽				1
		豬肉	6					胡蘿蔔	5									排骨				5
		玉米粒	5															(廢棄率50%)				

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****

豆品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 114年01月菜單 第四週

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
1月 20日 週一	燕麥飯	白米	80	古都滷蛋	白煮蛋	50	△客家小炒	豆干	42	梅香烤洋芋	馬鈴薯	45	★新鮮時蔬	有機黑葉白菜	100	紅燒蘿蔔湯	白蘿蔔	35	熱量(大卡)	684.5		
		燕麥	20		洋蔥	5		西芹	8			胡蘿蔔		2	胡蘿蔔		3	全穀雜糧類(份)			5.5	
								木耳	5								皮絲	2			豆魚蛋肉類(份)	2.02
								胡蘿蔔	3												蔬菜(份)	1.61
																					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****