



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。

114年5月



5月1日(四)	5月2日(五)
小麥飯	多穀飯
△義式烤雞腿	糖醋排骨
肉燥豆腐	鮮菇冬瓜
佛跳牆	☆玉米肉末
小白菜	◆小松菜
☆紅燒豬肉湯	綠豆湯
熱量:671大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.8公克 醣類:087.9公克	熱量:712大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:101.1公克

5月5日(一)	5月6日(二)	5月7日(三)	5月8日(四)	5月9日(五)
白飯	紅藜麥飯	紫米飯	多穀飯	鴨香油飯
鴿蛋素肉燥	北平燒雞排	鹽水雞	◎椒鹽魚丁	醃醃豬腳
塔香素雞	☆葫蘆燴三鮮	玉米雞絲	義式肉醬	海帶干絲
甜椒高麗	快炒干片	彩繪花椰	☆彩絲豆芽	豬肉餡餅
油菜	空心菜	青江菜	福山萵苣	◆黑葉白菜
麵線糊湯	竹筍雞湯	青木瓜排骨湯	大滷湯	玉米蛋花湯
熱量:657大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:088.3公克	熱量:664大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.6公克 醣類:084.9公克	熱量:683大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.8公克 醣類:093.6公克	熱量:663大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:28.2公克 醣類:084.3公克	熱量:667大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.3公克 醣類:089.3公克

5月12日(一)	5月13日(二)	5月14日(三)	5月15日(四)	5月16日(五)
白飯	日式烏龍炒麵	糙米飯	多穀飯	小麥飯
古早味滷蛋	◎招牌鹽酥雞	磨菇豬柳	鐵路豬排	冬瓜雞丁
蒜香豆干	香蒜吐司	☆黃瓜鮮繪	培根高麗	蝦仁蒸蛋
☆奶焗白菜	☆關東煮	咖哩洋芋	☆田園玉米	竹筍炒肉絲
青江菜	蚵仔白菜	油菜	小白菜	◆小松菜
磨菇濃湯	紅豆湯圓湯	番茄蛋花湯	酸菜鴨肉湯	味噌湯
熱量:694大卡 脂肪:24.3公克 蛋白質:29.8公克 醣類:089.1公克	熱量:713大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:28.3公克 醣類:101.3公克	熱量:701大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:29.4公克 醣類:093.8公克	熱量:676大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.2公克 醣類:093.3公克	熱量:659大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:28.0公克 醣類:085.1公克

5月19日(一)	5月20日(二)	5月21日(三)	5月22日(四)	5月23日(五)
白飯	小米飯	麥片飯	肉鬆拌飯	紫米飯
香蔥菜脯蛋	砂鍋魚丁	麻香雞丁	◎轟炸雞腿	味噌燒肉
醬燒豆干	泰式莎莎肉醬	筍香肉末	水煎包	鮮瓜肉片
☆豆包高麗菜	☆什錦寬粉	鮮味凍豆腐	☆白菜滷	義式洋芋通心麵
福山萵苣	油菜	小白菜	青江菜	◆蚵白菜
大瓜鮮湯(蔬)	香菇雞湯	刈薯雪花湯	風味雞湯	☆酸辣湯
熱量:653大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.9公克 醣類:086.9公克	熱量:668大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:090.3公克	熱量:642大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:26.2公克 醣類:084.0公克	熱量:665大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:28.2公克 醣類:085.8公克	熱量:706大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:29.1公克 醣類:095.0公克

5月26日(一)	5月27日(二)	5月28日(三)	5月29日(四)	5月30日(五)
白飯	多穀飯	蕎麥飯	各式肉醬麵	
〇〇滷蛋	咖哩椰香雞丁	◎唐揚雞丁	醬燒大排	
醬爆麵腸	麻婆豆腐	彩繪花椰	☆鮮燴黃瓜	
☆玉米三色	脆炒鮮筍	☆韭香豆芽	黑糖小饅頭	
青江菜	小白菜	油菜	◆黑葉白菜	
冬瓜磨菇湯(蔬)	☆酸菜白肉湯	玉米濃湯	日式豆腐湯	
熱量:686大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:29.1公克 醣類:089.7公克	熱量:641大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.2公克 醣類:085.6公克	熱量:662大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.7公克 醣類:090.2公克	熱量:638大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.5公克 醣類:083.3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翅、食用時請小心

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
4月28日(一)	0			0			0			0			0			0			蛋白質: -g	全穀雜糧類: 0.0份
4月29日(二)	0			0			0			0			0			0			蛋白質: -g	全穀雜糧類: 0.0份
4月30日(三)	0			0			0			0			0			0			蛋白質: 11.5g	全穀雜糧類: 0.0份
5月1日(四)	小麥飯	白米 80 小麥 20		義式烤雞腿	雞腿 100 雞腿廢棄率40%		肉燥豆腐	傳統豆腐 40 豬肉 3 香菇 5 青蔥 1		佛跳牆	大白菜 50 豬腳丁 3 芋頭 4 栗子 3 豬腳丁廢棄率為50%		小白菜	小白菜 90		☆紅燒豬肉湯	白蘿蔔 15 豬肉 3 胡蘿蔔 5 紅番茄 5 洋蔥 5 青蔥 1		蛋白質: 27.8g	全穀雜糧類: 5.3份
5月2日(五)	多穀飯	白米 70 多穀米 20		糖醋排骨	豬肉丁 45 排骨丁 40 排骨丁廢棄率40%		鮮菇冬瓜	冬瓜 50 鴻喜菇 5 枸杞.薑 1		☆玉米肉末	玉米粒 40 豬肉.胡蘿 5 毛豆仁 5		◆小松菜	小松菜 90		綠豆湯	綠豆 15 貳砂 10		蛋白質: 27.4g	全穀雜糧類: 5.6份

奶類
0.0份
水果類

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。

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

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	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						
5月12日(一)	白飯	白米	100	古早味滷蛋	白煮蛋	55	蒜香豆干	豆干	55	☆奶焗白菜	大白菜	50	青江菜	青江菜	90	蘑菇濃湯	馬鈴薯	25	蛋白質:	全穀雜糧類:					
																							29.8 g	5.3份	
																								24.3 g	2.38份
																								89.1 g	1.72份
																								694.4 kcal	2.30份
5月13日(二)	日式烏龍炒麵	濕麵條	130	◎招牌鹽酥雞 光雞丁廢棄率34.5%	光雞丁	80	香蒜吐司			☆關東煮	白蘿蔔	40	蚵仔白菜	蚵白菜	90	紅豆湯圓湯			蛋白質:	全穀雜糧類:					
																								28.3 g	6.2份
																								21.7 g	2.03份
																								101.3 g	1.65份
																								713.3 kcal	2.30份
5月14日(三)	糙米飯	白米	80	蘑菇豬柳	大黃瓜	50	☆黃瓜鮮繪	馬鈴薯	50	咖哩洋芋	馬鈴薯	50	油菜	油菜	90	番茄蛋花湯	番茄	15	蛋白質:	全穀雜糧類:					
																								29.4 kcal	5.6份
																								23.1 g	2.32份
																								93.8 g	1.99份
																								700.6 kcal	2.30份
5月15日(四)	多穀飯	白米	80	鐵路豬排	高麗菜	50	培根高麗	玉米粒	50	☆田園玉米	玉米粒	50	小白菜	小白菜	90	酸菜鴨肉湯	竹筍	30	蛋白質:	全穀雜糧類:					
																								27.2 g	5.6份
																								21.6 g	2.02份
																								93.3 g	1.90份
																								676.4 kcal	2.30份
5月16日(五)	小麥飯	白米	80	冬瓜雞丁	全蛋液	40	蝦仁蒸蛋	竹筍	50	竹筍炒肉絲	竹筍	50	◆小松菜	小松菜	90	味噌湯	傳統豆腐	15	蛋白質:	全穀雜糧類:					
																								28.0 g	5.0份
																								22.9 g	2.29份
																								85.1 g	2.02份
																								658.9 kcal	2.30份

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。

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

奶類
0.1份
水果類

奶類
水果類

奶類
0.0份
水果類

奶類
水果類

奶類
0.0份
水果類

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	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						
5月26日(一)	白飯	白米	100	Q Q 滷蛋	白煮蛋	50	醬爆麵腸	麵腸	50	☆ 玉米三色	玉米粒	30	青江菜	青江菜	90	冬瓜 冬瓜	冬瓜	40	蛋白質:	全穀雜糧類:					
					豆干	3		杏鮑菇	10		山藥	5		胡蘿蔔	5		袖珍菇	5	29.1 g	5.5份					
																							脂肪:	豆魚蛋肉類:	
																							23.4 g	2.38份	
																		醣類:	蔬菜類:						
																		89.7 g	1.50份						
																		熱量:	油脂類:						
																		686 kcal	2.30份						
5月27日(二)	多穀飯	白米	80	咖哩椰香雞丁	光雞丁	60	麻婆豆腐	傳統豆腐	40	脆炒鮮筍	竹筍	60	小白菜	小白菜	90	☆ 酸菜白肉湯	大白菜	20	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		多穀米	20		袖珍菇	8		豬肉	5		香菇	5		青蔥	1		胡蘿蔔	3	酸白菜	5	26.2 g	5.0份			
					洋蔥. 椰菜	10		香菇	3		青蔥	1							金針菇	3	21.6 g	2.01份			
					青蔥. 薑	1													豬肉	2	85.6 g	2.11份			
																		醣類:	蔬菜類:						
																		薑	1						
																		85.6 g	2.11份						
																		熱量:	油脂類:						
																		641 kcal	2.30份						
5月28日(三)	蕎麥飯	白米	80	◎ 唐揚雞丁			彩繪花椰	花椰菜	50	☆ 韭香豆芽	豆芽菜	40	油菜	油菜	90	玉米濃湯	玉米粒	20	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		蕎麥	20					豬肉	8		韭菜	2					馬鈴薯	10	26.7 g	5.3份					
								胡蘿蔔香	5		香菇	5					全蛋液	5	21.5 g	2.01份					
								光雞丁	75								洋蔥	8	90.2 g	2.00份					
					光雞丁廢棄率34.3%													醣類:	蔬菜類:						
																		662 kcal	2.30份						
5月29日(四)	客家人肉醬麵			醬燒大排			☆ 鮮燴黃瓜	黃瓜	50	黑糖小饅頭			◆ 黑葉白菜	黑葉白菜	90	日式豆腐湯	傳統豆腐	15	蛋白質:	全穀雜糧類:					
		濕麵條	110					魷魚羹	5								洋蔥	5	26.5 g	5.0份					
		梅乾菜	3					胡蘿蔔	5								味噌	3	22.1 g	2.12份					
		胡蘿蔔	5					里肌肉排	55								蔥. 乾海菜	1	83.3 g	1.66份					
	小方豆干	5			調理												醣類:	蔬菜類:							
	洋蔥	8																83.3 g	1.66份						
	豬肉	5																熱量:	油脂類:						
																		637.9 kcal	2.30份						
5月30日(五)	0			0			0			0			0			0			蛋白質:	全穀雜糧類:					
																								- g	0.0份
																								11.5 g	0.00份
																								- g	0.00份
																			熱量:	油脂類:					
																			103.5 kcal	2.30份					

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。

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