



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
第一週	<p>番茄~ 1. 番茄含有番茄紅素(Lycopene), 可以預防癌症, 同時番茄也被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳的營養食品第一名喔!</p> <p>昱品美食</p>		◎標示為油炸菜色 ★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 冰糖燒肉 沙茶腐丁 #蝦米蒲瓜 田園時蔬 豚骨湯	蒜香海陸炒麵 鐵板烤雞排 銅盤炒肉 豬肉餡餅 油菜 仙草蜜
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
第二週	★糙米飯 ★豆皮炒蛋 △五更豆腐 ★大瓜燴什錦 快炒時蔬 巧達濃湯	燕麥飯 咖哩肉片 ★#△蛋酥白菜 滷味拼盤 新鮮時蔬 高麗燉雞湯	白飯 紅燒雞丁 肉燥洋芋 蜜汁豆干 爽口時蔬 冬瓜排骨湯	胚芽飯 ◎ 蒜香魚丁 焗烤綜合菇 海芽炒高麗 健康時蔬 筍香角螺湯	義式焗烤飯 五香滷豬排 菠蘿奶酥 冬瓜燒 ★有機黑葉白菜 △白菜蛋花湯
	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
第三週	△燕麥飯 日式蒸蛋 ★回鍋干片 夯地瓜 新鮮時蔬 紅燒蘿蔔湯	★糙米飯 安東燉雞 ★雜菜拌粉絲 ★△台式白菜滷 健康時蔬 韓式海帶湯	白飯 蘑菇豬柳 咖哩燴雙鮮 肉燥腐丁 快炒時蔬 魷魚羹湯	多穀飯 ◎ 脆皮雞腿 海苔花枝丸 ★豚香蒲瓜 田園時蔬 玉米蛋花湯	茄汁螺旋麵 蜜汁肉丁 麻糬蛋塔 蘿蔔佃煮 ★有機小松菜 紅豆紫米湯
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
第四週	五穀飯 ★三絲炒蛋 蔥燒豆包 蛋酥高麗 快炒時蔬 日式味噌湯	胚芽飯 卡啦雞腿 南洋咖哩 ★沙茶什錦 健康時蔬 ★△金菇蛋花湯	△白飯 養生雞 ★腰果青花 香菇肉絲羹 新鮮時蔬 蘿蔔上排湯	燕麥飯 鐵板豬柳 番茄蛋豆腐 ★鮮瓜燴魚丸 田園時蔬 玉米燉雞湯	招牌油飯 巴西里雞翅 芝麻包 ★銀芽三絲 ★有機翠白菜 養生湯
	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
第五週	△胚芽飯 飄香滷蛋 柴香豆干 海苔烤地瓜 新鮮時蔬 △雪花菇菇湯	燕麥飯 香草烤雞排 鮮菇青花 ★#△白菜西魯肉 快炒時蔬 茶壺湯	白飯 沙茶豬柳 ★什錦蒲瓜 海帶百頁 健康時蔬 黃金濃湯	日式炒烏龍 ◎ 鹽酥雞 ★筍香肉絲 鮮肉湯包 ★有機黑葉白菜 冬瓜山粉圓	

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ 標示#為使用蝦皮的菜色

※※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 114年5月菜單 第一週

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		
5月1日週四	★ △糙米飯	糙米	15	豬腳丁 (廢棄率35%) 白蘿蔔 豬肉	15	油腐丁 胡蘿蔔 杏鮑菇	30	# 蝦米 蒲瓜	蒲瓜	65	福山萵苣 胡蘿蔔	100	田園時蔬	馬鈴薯	20	豚骨湯	20	熱量(大卡)	713.64	
		白米	92				5		1	2		洋蔥		5	全穀雜糧類(份)		5.57			
					20		10		3			排骨		8	豆魚蛋肉類(份)		2.08			
					35				5			(廢棄率50%)			蔬菜(份)		2.20			
									1			黃豆芽		12	油脂與堅果類(份)		2.50			
												乾海帶芽		1	水果(份)		0			
5月2日週五	蒜香海陸炒麵	麵條	140	雞排 (廢棄率35%)	100	高麗菜 豬肉 木耳	65	餡餅 豬肉 餡餅	餡餅	30	油菜 胡蘿蔔	100	油菜	仙草	70	仙草蜜	70	熱量(大卡)	715.83	
		洋蔥	15				8			2					全穀雜糧類(份)		5.67			
		高麗菜	15				3								豆魚蛋肉類(份)		2.08			
		胡蘿蔔	8				3								蔬菜(份)		2.20			
		三色丁	5				6								油脂與堅果類(份)		2.40			
		豬肉	5												水果(份)		0			
		木耳	3																	
發泡魷魚	3																			

非基改
在地

有機蔬菜

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		
5月5日 週一	★糙米飯	白米	90	★豆皮炒蛋	蛋	30	△五更豆腐	豆腐	55	★大瓜燴什錦	鮮瓜	75	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	巧達濃湯	馬鈴薯	25	熱量(大卡) 706.08 全穀雜糧類(份) 5.53 豆魚蛋肉類(份) 2.05 蔬菜(份) 2.31 油脂與堅果類(份) 2.40 水果(份) 0	
		糙米	15		洋蔥	5		金針菇	3		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		蛋	8		
					豆皮	10		酸菜	3		白精靈菇	5					洋蔥	5		
					胡蘿蔔	15					木耳	3					胡蘿蔔	5		
					木耳	3					素蟬味絲	3					杏鮑菇	5		
5月6日 週二	燕麥飯	燕麥	15	咖哩肉片	豬肉	60	★#△蛋酥白菜	大白菜	50	滷味拼盤	玉米	15	新鮮時蔬	油菜	100	高麗燉雞湯	骨髓丁	8	熱量(大卡) 712.51 全穀雜糧類(份) 5.53 豆魚蛋肉類(份) 2.02 蔬菜(份) 2.66 油脂與堅果類(份) 2.40 水果(份) 0	
		白米	92		洋蔥	20		蛋	8		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)			
					胡蘿蔔	5		金針菇	3		白蘿蔔	40					高麗菜	35		
								木耳	3		火鍋料	3								
								胡蘿蔔	5		海帶結	6								
5月7日 週三	白飯	白米	102	紅燒雞丁	雞丁	55	肉燥洋芋	馬鈴薯	45	蜜汁豆干	四方干	35	爽口時蔬	豆芽菜	100	冬瓜排骨湯	冬瓜	45	熱量(大卡) 699.23 全穀雜糧類(份) 5.60 豆魚蛋肉類(份) 2.08 蔬菜(份) 1.72 油脂與堅果類(份) 2.40 水果(份) 0	
					(廢棄率35%)			豬肉	5		白芝麻	1		胡蘿蔔	2		排骨	5		
					杏鮑菇	15		毛豆	5								(廢棄率35%)			
					胡蘿蔔	5		洋蔥	5											
5月8日 週四	胚芽飯	胚芽米	15	◎蒜香魚丁	沙魚丁	88	焗烤綜合菇	青花菜	45	海芽炒高麗	高麗菜	70	健康時蔬	青江菜	100	筒香角螺湯	筍子	40	熱量(大卡) 710.36 全穀雜糧類(份) 5.50 豆魚蛋肉類(份) 2.09 蔬菜(份) 2.24 油脂與堅果類(份) 2.50 水果(份) 0	
		白米	95		(包冰率35%)			杏鮑菇	8		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		排骨	8		
					蒜片	適量		香菇	5		鴻喜菇	5					(廢棄率50%)			
								洋蔥	5		海帶芽	1					角螺	3		
								胡蘿蔔	3		豬肉	5								
5月9日 週五	義式焗烤飯	白米	70	五香滷豬排	豬排	55	菠蘿奶酥	菠蘿奶酥	30	冬瓜燒	鮭魚	4	★有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	100	△白菜蛋花湯	蛋	8	熱量(大卡) 709.54 全穀雜糧類(份) 5.62 豆魚蛋肉類(份) 2.07 蔬菜(份) 2.11 油脂與堅果類(份) 2.40 水果(份) 0	
		洋蔥	20					冬瓜	70		胡蘿蔔	2		排骨	5					
		豬肉	6					香菇	3					(廢棄率50%)						
		玉米	10					胡蘿蔔	3					金針菇	3					
		番茄	5											大白菜	25					

非基改
在地

有機蔬菜

****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			
5月 12日 週一	△燕麥飯	白米	80	蛋	41	★回鍋干片	豆干	45	冰烤地瓜	45	油菜	100	新鮮時蔬	白蘿蔔	40	紅燒蘿蔔湯	皮絲	3	熱量(大卡)	691.31					
		燕麥	15		香菇		5	高麗菜		15		胡蘿蔔			2			胡蘿蔔			3	全穀雜糧類(份)	5.57		
								胡蘿蔔		3												豆魚蛋肉類(份)	2.07		
								木耳		3												蔬菜(份)	1.71		
																						油脂與堅果類(份)	2.30		
																	水果(份)	0							
5月 13日 週二	★糙米飯	糙米	15	骨腿丁	85	★雜菜拌粉絲	冬粉	15	豬肉	5	青江菜	100	健康時蔬	豆腐	30	韓式海帶湯	洋蔥	6	熱量(大卡)	715.20					
		白米	75		(廢棄率35%)			木耳		3		★大白菜			50			胡蘿蔔			2	全穀雜糧類(份)	5.72		
					馬鈴薯		20	黃豆芽		20		金針菇			5							豆魚蛋肉類(份)	2.04		
					洋蔥		10	胡蘿蔔		5		木耳			3							蔬菜(份)	2.14		
								香菇		5		胡蘿蔔			5							油脂與堅果類(份)	2.40		
								豬肉	5								水果(份)	0							
5月 14日 週三	白飯	白米	110	洋蔥	20	咖哩燴雙鮮	青花菜	60	油腐丁	30	蚵白菜	100	快炒時蔬	筍絲	6	鮑魚羹湯	鮑魚羹	3	熱量(大卡)	705.89					
					豬肉		35	豬肉		5		香菇			2			胡蘿蔔			2	全穀雜糧類(份)	5.50		
					杏鮑菇		5	魷魚		2		洋蔥			5							胡蘿蔔	5	豆魚蛋肉類(份)	2.03
								洋蔥		5		絞肉			5							蛋	3	蔬菜(份)	2.43
								胡蘿蔔		3		肉燥										高麗菜	30	油脂與堅果類(份)	2.40
								豆腐丁									水果(份)	0							
5月 15日 週四	多穀飯	白米	92	雞腿	88	◎脆皮雞腿	花枝丸	20	★豚香蒲瓜	70	福山萵苣	100	田園時蔬	蛋	10	玉米蛋花湯	排骨	5	熱量(大卡)	708.80					
		多穀米	15		(廢棄率35%)			海苔絲		0.1		胡蘿蔔			3			胡蘿蔔			2	(廢棄率50%)		全穀雜糧類(份)	5.64
												豬肉			6							玉米	25	豆魚蛋肉類(份)	2.07
												白精靈菇			5									蔬菜(份)	1.83
																								油脂與堅果類(份)	2.50
																	水果(份)	0							
5月 16日 週五	茄汁螺旋麵	螺旋麵	75	豬肉	58	蜜汁肉丁	蛋塔	30	魚卵捲	5	有機小松菜	100	★有機小松菜	紅豆	10	紅豆紫米湯	紫米		熱量(大卡)	693.38					
		洋蔥	10					白蘿蔔		40		胡蘿蔔			2			全穀雜糧類(份)			5.52				
		番茄	20		芝麻		適量	胡蘿蔔		5												豆魚蛋肉類(份)	2.03		
		三色丁	5					海帶結		6												蔬菜(份)	1.88		
		豬肉	8					玉米		10												油脂與堅果類(份)	2.40		
																	水果(份)	0							

非基改
在地

有機蔬菜

****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 114年5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	材料	數量
5月19日 週一	五穀飯	白米	95	★三絲炒蛋	洋蔥	30	蔥燒豆包	豆包	40	蛋酥高麗	高麗菜	65	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	日式味噌湯	海帶芽	0.5	熱量(大卡)	708.57				
		多穀米	15		蛋	25		洋蔥	5		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		豆腐	35			全穀雜糧類(份)	5.51		
					胡蘿蔔	5					香菇	5									洋蔥	8	豆魚蛋肉類(份)	2.09
					木耳	10					蛋	3											蔬菜(份)	2.33
																							油脂與堅果類(份)	2.40
																	水果(份)	0						
5月20日 週二	胚芽飯	胚芽米	15	卡啦雞腿	排骨丁	20	南洋咖哩	胡蘿蔔	5	★沙茶什錦	筍子	50	健康時蔬	青江菜	100	★△金菇蛋花湯	胡蘿蔔	5	熱量(大卡)	715.16				
		白米	85		(廢棄率35%)			馬鈴薯	60		角螺	3		胡蘿蔔	2		排骨	5			全穀雜糧類(份)	5.67		
					肉丁	38					木耳	3									(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.05
					白蘿蔔	20					豬肉	5									蛋	10	蔬菜(份)	2.26
					香菇	3															木耳	3	油脂與堅果類(份)	2.40
													金針菇	5	水果(份)	0								
													大白菜	25										
5月21日 週三	△白飯	白米	110	養生雞	骨腿丁	85	★腰果青花	青花菜	50	香菇肉絲羹	香菇	5	新鮮時蔬	油菜	100	蘿蔔上排湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	709.04				
					(廢棄率35%)			豬肉	8		蛋	3		胡蘿蔔	2		排骨	8			全穀雜糧類(份)	5.50		
					香菇	5					白精靈菇	5		胡蘿蔔	3						(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.01
					牛蒡	2					木耳	3		豬肉	8		筍絲	2					蔬菜(份)	2.80
											胡蘿蔔	3		筍	2		大白菜	70					油脂與堅果類(份)	2.30
						腰果	適量							水果(份)	0									
5月22日 週四	燕麥飯	燕麥粒	15	鐵板豬柳	豬肉	48	番茄豆腐	番茄	20	★鮮瓜燴魚丸	大黃瓜	75	田園時蔬	高麗菜	100	玉米燉雞湯	骨腿丁	8	熱量(大卡)	716.16				
		白米	90		(廢棄率35%)			蛋	18		魚丸	3		胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)				全穀雜糧類(份)	5.60		
					胡蘿蔔	5					豆腐	18		木耳	2						玉米糴	30	豆魚蛋肉類(份)	2.08
														胡蘿蔔	3								蔬菜(份)	2.22
																							油脂與堅果類(份)	2.50
														水果(份)	0									
5月23日 週五	招牌油飯	白米	80	巴西里雞翅	雞翅	82	芝麻包	芝麻包	30	★銀芽三絲	豆芽菜	55	★有機翠白菜	有機翠白菜	100	養生湯	排骨	8	熱量(大卡)	702.19				
		香菇	5		(廢棄率35%)						木耳	3		胡蘿蔔	2		廢棄率35%				全穀雜糧類(份)	5.59		
		豬肉	6								胡蘿蔔	2		豬肉	8						冬瓜	40	豆魚蛋肉類(份)	2.01
		碎豆輪	2																		大蔥仁	5	蔬菜(份)	2.07
		芋頭	5																				油脂與堅果類(份)	2.40
														水果(份)	0									

非基改
在地

有機蔬菜
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 114年5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	材料	數量			
5月 26日 週一	△ 胚芽飯	白米	85	飄香滷蛋	白煮蛋	55	柴香豆干	黑干	45	海苔烤地瓜	地瓜	40	新鮮時蔬	油菜	100	△ 雪花菇湯	金針菇	6	營養分析	熱量(大卡)	688.91						
		胚芽米	12		洋蔥	4		杏鮑菇	10		海苔	適量		胡蘿蔔	2		蛋	10		全穀雜糧類(份)	5.58						
																									豆魚蛋肉類(份)	2.00	
																										蔬菜(份)	1.62
																											油脂與堅果類(份)
																				水果(份)	0						
5月 27日 週二	燕麥飯	白米	95	香草烤雞排	雞排	100	鮮菇青花	青花菜	60	★ # △ 白菜西魯肉	大白菜	65	快炒時蔬	蚵仔白菜	100	茶壺湯	白蘿蔔	40	營養分析	熱量(大卡)	728.27						
		燕麥粒	15		(廢棄率35%)			雪白菇	5		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		雞丁	5		全穀雜糧類(份)	5.50						
								鴻喜菇	5		蛋	3					(廢棄率35%)			豆魚蛋肉類(份)	2.10						
								豬肉	6		豬肉	6					香菇	3		蔬菜(份)	2.92						
								胡蘿蔔	3		金針菇	3		木耳	3					油脂與堅果類(份)	2.50						
																			水果(份)	0							
5月 28日 週三	白飯	白米	105	沙茶豬柳	豬肉	45	★ 什錦蒲瓜	蒲瓜	70	海帶百頁	百頁	30	健康時蔬	青江菜	100	黃金濃湯	蛋	6	營養分析	熱量(大卡)	722.08						
					洋蔥	30		魷魚	4		海帶	25		胡蘿蔔	2		玉米粒	35		全穀雜糧類(份)	5.66						
					胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	3		毛豆仁	3					胡蘿蔔	5		豆魚蛋肉類(份)	2.08						
								木耳	3								洋蔥	3		蔬菜(份)	2.46						
								黃金魚蛋	3											油脂與堅果類(份)	2.40						
																			水果(份)	0							
5月 29日 週四	日式炒烏龍	麵條	165	◎ 鹽酥雞	雞胸丁	90	★ 筍香肉絲	竹筍	65	鮮肉湯包	湯包	30	★ 有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	100	冬瓜山粉圓	山粉圓	10	營養分析	熱量(大卡)	702.46						
		三色丁	5		(廢棄率35%)			木耳	5					胡蘿蔔	2		冬瓜糖	適量		全穀雜糧類(份)	5.50						
		木耳	2					豬肉	8											豆魚蛋肉類(份)	2.04						
		高麗菜	15					胡蘿蔔	5											蔬菜(份)	2.07						
		洋蔥	10																	油脂與堅果類(份)	2.50						
																			水果(份)	0							

非基改
在地

有機蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉