



# 怡饗美食股份有限公司



軍功國小  
114年01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30日(一)	12月31日(二)	1月1日(三)	1月2日(四)	1月3日(五)	
			多穀飯	糙米飯	
			◎卡啦雞翅	古早味豬排	
			佛跳牆	☆大瓜鮮燴	
			韓式粉絲	☆義式馬鈴薯	
			芥藍菜	◆青松菜	
			☆酸辣湯	麻油雞湯	
			熱量:647大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.9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	
1月6日(一)	1月7日(二)	1月8日(三)	1月9日(四)	1月10日(五)	
白飯	☆哨子麵	多穀飯	小米飯	胚芽飯	
傳香滷蛋	◎椒鹽魚丁	北平燒雞腿	瓜仔蒸肉	蕈菇雞丁	
鮑菇油腐	彩絲豆芽	胡蘿蔔蒸蛋	滷白菜	肉片冬瓜盅	
蕪菁混炒(蔬)	蜜糖吐司	香菇高麗	☆玉米燴蝦仁	奶醬洋芋	
小白菜	菠菜	福山萵苣	油菜	◆黑葉白菜	
南瓜濃湯	茶壺雞湯	黃瓜排骨湯	番茄蛋花湯	西米露冬瓜茶	
熱量:671大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.8公克 醣類:089.7公克		熱量:663大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.0公克		熱量:662大卡 脂肪:23.6公克 蛋白質:28.1公克 醣類:084.5公克	
熱量:656大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:087.8公克		熱量:656大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:087.8公克		熱量:682大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.1公克 醣類:090.5公克	
1月13日(一)	1月14日(二)	1月15日(三)	1月16日(四)	1月17日(五)	
白飯	燕麥飯	糙米飯	多穀飯	麻香雞肉飯	
紅燒百頁	南香燉雞	爆炒肉片	蔥燒魚	◎鹽酥雞	
番茄炒蛋	螞蟻上樹	麻婆豆腐	肉香青花	海帶干絲	
☆奶焗白菜	塔香魷魚羹	☆冬瓜鮮燴	日式關東煮	冰烤地瓜	
油菜	蚵仔白菜	青江菜	福山萵苣	◆青松菜	
海芽蛋花湯	榨菜肉絲湯	薑母鴨	奶香玉米湯	蕪菁排骨湯	
熱量:682大卡 脂肪:23.5公克 蛋白質:28.6公克 醣類:089.1公克		熱量:656大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.6公克 醣類:087.4公克		熱量:671大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.1公克 醣類:087.6公克	
熱量:695大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:29.3公克 醣類:092.6公克		熱量:641大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.4公克 醣類:084.8公克			
1月20日(一)	1月21日(二)	1月22日(三)	1月23日(四)	1月24日(五)	
糙米飯					
什錦炒蛋					
綜合滷味					
蕈菇高麗(蔬)					
◆黑葉白菜					
味噌豆腐湯	<p>人物介紹</p> <p>兔兔 小八貓 吉伊卡哇</p>				
熱量:639大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.5公克 醣類:083.9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。

◎表炸物 \*表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 ☆表在地食材；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30日(一)	# REF!																		蛋白質: 全穀雜糧類: - g 0.0份	
12月31日(二)	0																		蛋白質: 全穀雜糧類: - g 0.0份	
1月1日(三)	0																		蛋白質: 全穀雜糧類: - g 0.0份	
1月2日(四)	多穀飯	白米 70 多穀米 20		◎ 卡啦雞翅 雞翅廢棄率40% 地瓜粉 4			佛跳牆 大白菜 50 豬腳丁 10 栗子 5 香菇 3				韓式粉絲 豆芽菜 20 冬粉、海芽 5 鴻喜菇 10 豬肉、芝麻 8		芥藍菜 芥藍菜 90			酸辣湯 傳統豆腐 25 竹筍 5 紅蘿蔔 5 黑木耳 3 全蛋液 3 青蔥 1		蛋白質: 全穀雜糧類: 26.3 g 5.2份		
1月3日(五)	糙米飯	白米 80 糙米 20		古早味豬排 里肌肉排 60 調理			西瓜 大黃瓜 50 虱目魚丸 5 胡蘿蔔 5			義式馬鈴薯 馬鈴薯 40 通心麵 3 胡蘿蔔 5 義式香料		青松菜 青松菜 90		麻油雞湯 高麗菜 30 凍豆腐 6 光雞切丁 6 光雞丁廢棄率34.5% 薑 1 麻油			蛋白質: 全穀雜糧類: 27.2 g 5.6份			
																		脂肪: 豆魚蛋肉類: 21.6 g 2.01份		
																		醣類: 蔬菜類: 86.9 g 1.87份		
																		熱量: 油脂類: 646.7 kcal 2.30份		
																		蛋白質: 全穀雜糧類: 21.6 g 2.02份		
																		脂肪: 豆魚蛋肉類: 93.3 g 1.80份		
																		醣類: 蔬菜類: 676.4 kcal 2.30份		
																		熱量: 油脂類: 676.4 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

怡饗美食股份有限公司

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						
1月6日(一)	白飯	白米	100	傳香滷蛋	白煮蛋	50	鮑菇油腐	油豆腐	55	燕青混炒(蔬)	結頭菜	60	小白菜	小白菜	90	南瓜濃湯	南瓜	20	蛋白質:	全穀雜糧類:						
																								27.8 g	5.2份	
																									22.3 g	2.06份
																									89.7 g	1.83份
																									670.7 kcal	2.30份
1月7日(二)	哨子麵	板條	140	椒鹽魚丁	鱈魚丁	70	彩絲豆芽	豆芽菜	40	蜜糖吐司	胡蘿蔔	8	菠菜	菠菜	90	茶壺雞湯	冬瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		胡蘿蔔	5		地瓜粉	2		黑木耳	3		胡蘿蔔	2													27.0 g	5.3份
		小豆干	10		魚丁包冰率20%			胡蘿蔔	2																22.5 g	2.10份
		洋蔥	5																						88.0 g	1.80份
		豬肉	5																						662.8 kcal	2.40份
1月8日(三)	多穀飯	白米	80	北平燒雞腿	雞腿	100	胡蘿蔔蒸蛋	全蛋液	40	香菇高麗	高麗菜	50	福山萵苣	福山萵苣	90	黃瓜排骨湯	大黃瓜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		多穀米	20		雞腿廢棄率40%			胡蘿蔔	5		香菇	5													28.1 g	5.0份
					青蔥.蒜	1					胡蘿蔔	5													23.6 g	2.31份
																									84.5 g	1.90份
																									662.4 kcal	2.40份
1月9日(四)	小米飯	白米	70	瓜仔蒸肉	豬肉	60	滷白菜	大白菜	50	玉米燴蝦仁	玉米粒	40	油菜	油菜	90	番茄蛋花湯	番茄	15	蛋白質:	全穀雜糧類:						
		小米	20		豆薯	10		麵筋泡	2		蝦仁	5													26.9 g	5.3份
					香菇	5		金針菇.胡蘿蔔	5		香菇	5													21.9 g	2.08份
					花瓜			香菇	4																87.8 g	1.74份
																									655.9 kcal	2.30份
1月10日(五)	胚芽飯	白米	60	葷菇雞丁	光雞切丁	80	肉片冬瓜盅	冬瓜	40	奶醬洋芋	馬鈴薯	40	黑葉白菜	黑葉白菜	90	西米露冬瓜茶			蛋白質:	全穀雜糧類:						
		胚芽米	20		光雞丁廢棄率34.5%			豬肉	5		南瓜	15													28.1 g	5.4份
					鴻喜菇.蔥	10		袖珍菇	5		豬肉	8													23.0 g	2.12份
																									90.5 g	1.53份
																									681.8 kcal	2.40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)	克數	份數						
1月13日(一)	白飯	白米	100	紅燒百頁	百頁	60	番茄炒蛋	全蛋液	45	奶焗白菜	大白菜	55	油菜	油菜	90	海芽蛋花湯	全蛋液	10	蛋白質:	全穀雜糧類:			
					米血丁	8		紅番茄	20		黑木耳	3		濕海帶芽	3		脂肪:	豆魚蛋肉類:					
								青蔥	1		胡蘿蔔	5		青蔥	1		醣類:	蔬菜類:					
								番茄醬			通心麵	2					熱量:	油脂類:					
											奶粉	4					682.0 kcal	2.40份					
1月14日(二)	燕麥飯	白米	70	南香燉雞			螞蟻上樹	高麗菜	30	塔香魷魚羹	竹筍	50	蚵仔白菜	蚵仔白菜	90	榨菜肉絲湯	榨菜絲	20	蛋白質:	全穀雜糧類:			
		燕麥粒	20					豬肉	5		香菇	5					豬肉	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:			
								冬粉	8		魷魚	8					薑	1	醣類:	蔬菜類:			
								光雞切丁	70		黑木耳	3		胡蘿蔔	3				熱量:	油脂類:			
								光雞丁廢棄率34.5%						九層塔	1				655.9 kcal	2.40份			
								南瓜	10														
1月15日(三)	糙米飯	白米	80	爆炒肉片			麻婆豆腐	傳統豆腐	40	冬瓜鮮燴	冬瓜	55	青江菜	青江菜	90	薑母鴨	鴨丁	5	蛋白質:	全穀雜糧類:			
		糙米	20					豬肉	3		黑木耳	5					鴨肉廢棄率35.2%	高麗菜	20	脂肪:	豆魚蛋肉類:		
								香菇	5		胡蘿蔔	3					角螺	2	醣類:	蔬菜類:			
								洋蔥.蔥	20		青蔥	1		肉羹	3				熱量:	油脂類:			
																			670.5 kcal	2.30份			
1月16日(四)	多穀飯	白米	80	蔥燒魚	鱸魚丁	80	肉香青花	花椰菜	50	日式關東煮	白蘿蔔	30	福山萵苣	福山萵苣	90	奶香玉米湯	玉米粒	25	蛋白質:	全穀雜糧類:			
		多穀米	20					魚丁包冰率20%			豬肉	5					黑輪	5		玉米醬	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
								凍豆腐	10		彩椒	2					胡蘿蔔	5		奶粉	5	醣類:	蔬菜類:
								香菇	3								柴魚片			玉米濃湯粉		熱量:	油脂類:
								薑.青蔥	1											義大利香料		695.3 kcal	2.30份
1月17日(五)	麻香雞肉飯	白米	80	鹽酥雞			海帶干絲	海帶絲	40	冰烤地瓜			青松菜	青松菜	90	燕菁排骨湯	結頭菜	30	蛋白質:	全穀雜糧類:			
		雞清肉	5					豬肉	5											龍骨丁	8	脂肪:	豆魚蛋肉類:
		洋蔥	5					細白干絲	8											薑	1	醣類:	蔬菜類:
		胡蘿蔔	5					光雞切丁	65													熱量:	油脂類:
		高麗菜	20					光雞切丁廢棄率34.5%														84.8 g	1.96份
		鴻喜菇	5																			641.2 kcal	2.30份
	薑.麻油	1																					

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月20日(一)	糙米飯	白米	80	什錦炒蛋	全蛋液	50	綜合滷味	豆干	50	葷菇高麗(蔬)	高麗菜	50	◆黑葉白菜	黑葉白菜	90	味噌豆腐湯	傳統豆腐	15	蛋白質:	全穀雜糧類:
		糙米	20		玉米粒	20		鵪鶉蛋	5		鴻喜菇	5					洋蔥	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
					香菇	3		海帶結	8		胡蘿蔔	5					海帶芽	2	醣類:	蔬菜類:
					胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	4								味噌	3	熱量:	油脂類:
								青蔥	1								青蔥	1	639.3 kcal	2.30份
1月14日(二)																			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
1月15日(三)																			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
1月16日(四)																			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
1月17日(五)																			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

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