

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

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	青菜用量明細		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		
8月31日 週一	胚芽飯	白米	90	台式大雞腿	雞腿	180 (廢棄率50%)	◆砂鍋魚	魚	40 (包冰率35%)	麻婆豆腐	豆腐	40	新鮮時蔬	油菜	100	蘿蔔排骨湯	蘿蔔	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)	819.04 5.50 3.75 1.62 2.50 0.00
		胚芽米	20					大白菜	20		絞肉	3		胡蘿蔔	2		排骨	8 (廢棄率35%)		
								金針菇	5		毛豆仁	1								
								胡蘿蔔	3											
								木耳	2											
9月1日 週二	燕麥飯	白米	85	日式咖哩雞	骨腿丁	60 (廢棄率40%)	*海鮮嫩蛋	蛋	35	*椒鹽魷魚丸	魷魚丸	20	田園時蔬	高麗菜	100	味噌湯	豆腐	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)	726.19 5.71 2.42 1.50 2.40 0.00
		燕麥	20		洋蔥	10		洋蔥	10		蝦餅	1		胡蘿蔔	2		洋蔥	12		
					胡蘿蔔	10		玉米	20								海帶芽	1		
					馬鈴薯	20		蝦仁	6											
					洋蔥	15		魷魚	6											
9月2日 週三	五穀飯	白米	90	◎義式雞排	雞排	150 (廢棄率40%)	焗汁白醬豬	豬肉	40	花開富貴	青花菜	25	健康時蔬	蚵仔白菜	100	羅宋湯	洋蔥	10	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)	843.18 5.67 3.75 2.10 2.50 0.00
		五穀米	20					洋蔥	30		彩椒	3		胡蘿蔔	2		馬鈴薯	15		
								胡蘿蔔	3		白花菜	25					番茄	10		
								培根	3		黑輪	5					絞肉	5		
											香菇	2								
9月3日 週四	糙米飯	白米	80	美味雞翅	雞翅	100 (廢棄率40%)	油蔥肉燥滷蛋	白煮蛋	50	△芋香白菜滷	大白菜	60	美味時蔬	青江菜	100	麥香珍奶	麥茶包	1	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)	779.73 5.88 2.88 1.75 2.40 0.00
		糙米	20					絞肉	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		粉圓	10		
								洋蔥	5		木耳	2					奶粉	1		
								香菇	3		芋頭	12								
											豆皮	3								
											排骨	10 (廢棄率35%)								
9月4日 週五	多穀飯	白米	70	鐵路豬排	豬排	75	椒麻雞	骨腿丁	60 (廢棄率40%)	泰式冬粉	冬粉	15	◆有機時蔬	有機小松菜	100	△台中好菇湯	金針菇	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)	802.25 5.50 3.42 1.93 2.50 0.00
		多穀米	20					絞肉	3		絞肉	8		胡蘿蔔	2		杏鮑菇	8		
								洋蔥	15		木耳	3					大白菜	25		
								小黃瓜	8		高麗菜	15					香菇	5		
											洋蔥	5					排骨	8 (廢棄率35%)		
											胡蘿蔔	2								

初級加工品(非基改)

有機

在地

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 115年 9月菜單 第二週

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	青菜用量明細		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		
9月7日 週一	燕麥飯	白米	85	梅香雞排	雞排	85	鮮蔬炒蛋	蛋	25	新鮮時蔬	高麗菜	100	玉米濃湯	玉米	25	熱量(大卡)	689.59
		燕麥	20		(廢棄率40%)			洋蔥	30		胡蘿蔔	5		絞肉	6		
					梅粉	0.1		鴻喜菇	3		香菇	10		蛋	6		
								彩椒	3					胡蘿蔔	5		
								木耳	2					洋蔥	10		
								培根	5								
9月8日 週二	糙米飯	白米	90	△海南雞腿	雞腿	100	沙嗲滷味	黑干	35	田園時蔬	蚵白菜	100	◆肉骨茶湯	白蘿蔔	40	熱量(大卡)	705.17
		糙米	20		(廢棄率50%)			火鍋料	5		胡蘿蔔	2		排骨	6		
					青蔥	1		魷魚	3		絞肉	3		(廢棄率50%)			
								胡蘿蔔	5		香菇	3		金針菇	3		
								毛豆仁	2								
9月9日 週三	雞肉飯	白米	90	紅燒豬肉	豬肉	50	黑糖饅頭	黑糖饅頭	30	健康時蔬	青江菜	100	△酸菜肉片湯	大白菜	35	熱量(大卡)	694.18
		雞肉絲	10		排骨丁	10					玉米	3		酸白菜	8		
					(廢棄率50%)						美白菇	3		豬肉	6		
					胡蘿蔔	5								金針菇	3		
9月10日 週四	胚芽飯	白米	75	◎桔醬燒魚	魚丁	65	筍香滷豆腐	油腐丁	40	美味時蔬	油菜	100	△八寶良糧粥	紅豆	4	熱量(大卡)	709.02
		胚芽米	20		(包冰率30%)			竹筍	50		肉絲	3		花豆	2		
					桔醬	適量		絞肉	5					綠豆	2		
														糯米	5		
														地瓜	8		
														芋頭	8		
														大麥仁	2		
9月11日 週五	五穀飯	白米	90	蒙古燴炒	高麗菜	25	鮮瓜什錦	大黃瓜	35	◆有機時蔬	有機荷葉	100	竹筍九片湯	竹筍	30	熱量(大卡)	699.49
		五穀米	20		豆包	40		豆腐	25		胡蘿蔔	2		丸片	5		
					洋蔥	8		蛋	5		金針菇	3					
					香菇	6		胡蘿蔔	3								
					彩椒	2		木耳	2								
					肉絲	6											

初級加工品(非基改)

有機

在地

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 115年 9月菜單 第三週

單位：公克

生鮮含骨廢棄率

日期	主食用量明細 材料 數量	菜名	主菜用量明細 材料 數量	菜名	副菜(一)用量明細 材料 數量	菜名	青菜用量明細 材料 數量	菜名	湯類用量明細 材料 數量	營養分析	
9月14日 週一	◆糙米飯	白米 90	油腐丁 45	鐵板豆腐	蛋 40	新鮮時蔬	油菜 100	薑絲冬瓜湯	冬瓜 40	熱量(大卡)	695.84
		糙米 20	杏鮑菇 10		洋蔥 30		玉米 3		鴻喜菇 3		
			胡蘿蔔 2		黑木耳 2		香菇 3		豆皮 5		
			甜椒 2		魷魚 3						
					毛豆 5						
9月15日 週二	胚芽飯	胚芽米 20	雞腿 120	蜜汁雞腿	白蘿蔔 40	*田園時蔬	高麗菜 100	◆酸辣湯	豆腐 20	熱量(大卡)	705.21
		白米 90	(廢棄率50%)		火鍋料 5		胡蘿蔔 2		筍絲 8		
					米血 5		木耳 2		蛋 5		
					排骨 8		XO醬 適量		金針菇 3		
					(廢棄率50%)				豬肉 3		
									木耳 2		
									胡蘿蔔 3		
9月16日 週三	燕麥飯	白米 90	豬肉 40	蒜泥白肉	雞翅 40	健康時蔬	蚵白菜 100	海菜蛋花湯	蛋 12	熱量(大卡)	688.74
		燕麥 20	洋蔥 35		(廢棄率40%)		胡蘿蔔 2		海芽 1		
					青花菜 12		雞肉絲 5		排骨 6		
					彩椒 2				(廢棄率50%)		
9月17日 週四	照燒炒麵	麵條 90	魚 50	蒲燒魚	銀絲卷 30	美味時蔬	青江菜 100	△日式蔬菜湯	高麗菜 25	熱量(大卡)	687.25
		綠豆芽 25					絞肉 3		海帶結 8		
		洋蔥 10					香菇 3		牛蒡 3		
		木耳 2							排骨 6		
		香菇 5							(廢棄率50%)		
		豬肉 10							胡蘿蔔 3		
		胡蘿蔔 5									
9月18日 週五	★海苔芝麻飯	白米 110	雞胸丁 85	◎菇菇雞很芒	玉米 30	◆有機時蔬	有機黑葉 100	△味噌鮮筍湯	竹筍 35	熱量(大卡)	722.06
		海苔 0.1	(廢棄率40%)		洋蔥 15		胡蘿蔔 2		香菇 3		
		芝麻 0.1	杏鮑菇 10		番茄 10		肉絲 3		味噌 適量		
		香鬆 1	芒果醬 適量		絞肉 10						
					三色丁 5						

初級加工品(非基改)

有機

在地

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 115年 9月菜單 第四週

單位:公克

生鮮含骨廢棄率

日期	主食	主食用量明細 材料 數量	菜名	主菜用量明細 材料 數量	菜名	副菜(一)用量明細 材料 數量	菜名	青菜用量明細 材料 數量	菜名	湯類用量明細 材料 數量	營養分析	
9月21日 週一	★元氣香菇炊飯	白米 110 高麗菜 15 豆干 8 杏鮑菇 6 香菇 6 芋頭 5 胡蘿蔔 3	★如意彩絲	黃豆芽 30 豆包 30 鴻喜菇 3 西芹 3 胡蘿蔔 3 木耳 2	★翡翠田園炒蛋	蛋 40 玉米 25 櫛瓜 10 洋蔥 5	新鮮時蔬	蚵仔白菜 100 胡蘿蔔 2 金針菇 3	★蘿蔔丸片湯	白蘿蔔 40 魚丸片 6	熱量(大卡)	731.25
9月22日 週二	◆糙米飯	白米 80 糙米 20	風味雞排	雞排 120 (廢棄率40%)	關東煮	白蘿蔔 45 火鍋料 5 玉米 8 海帶片 5	田園時蔬	油菜 100 絞肉 3 香菇 3	芋頭西米露	芋頭 10 西谷米 6 奶粉 適量	熱量(大卡)	700.21
9月23日 週三	多穀飯	白米 85 多穀米 20	泡菜燒肉	豬肉 55 大白菜 25 泡菜 10	部隊鍋	高麗菜 45 杏鮑菇 8 魚豆腐 5 年糕 5 金針菇 3	健康時蔬	青江菜 100 胡蘿蔔 2 雞肉絲 5	馬鈴薯雞湯	馬鈴薯 25 骨腿丁 15 (廢棄率40%) 洋蔥 5	熱量(大卡)	710.16
9月24日 週四	燕麥飯	白米 85 燕麥 20	鹹水雞	骨腿丁 60 (廢棄率40%) 竹筍 15	客家小炒	豆干 25 豬肉 15 芹菜 5 胡蘿蔔 3 乾魷魚 0.5	有機時蔬	有機小松菜 100 胡蘿蔔 2 玉米粒 5	*客家鹹湯	大白菜 25 米粉 6 香菇 3 絞肉 5	熱量(大卡)	697.17

初級加工品(非基改) 在地 有機

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	青菜用量明細		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		
9月29日 週二	番茄肉醬義大利麵	麵	90	香草雞翅	雞翅	100	◎香料馬鈴薯	馬鈴薯	60	田園時蔬	蚵白菜	100	義式濃湯	玉米粒	25	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)	695.26 5.52 2.11 1.54 2.50 0.00
		絞肉	15		(廢棄率40%)			義式香料	適量		絞肉	3		南瓜	5		
		番茄	25								香菇	3		洋蔥	8		
		洋蔥	15											蛋	5		
		三色丁	5											絞肉	3		
9月30日 週三	胚芽飯	白米	75	★雞肉親子丼	骨腿丁	85	★螞蟻上樹	冬粉	12	◆有機時蔬	有機味美菜	100	△金菇味噌排骨湯	豆腐	25	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)	692.39 5.55 2.06 1.67 2.40 0.00
		胚芽米	20		(廢棄率40%)			綠豆芽	15		鴻喜菇	3		金針菇	6		
					高麗菜	10		絞肉	8		美白菇	3		洋蔥	5		
					洋蔥	5		洋蔥	8					排骨	5		
					蛋	5		西芹	5					(廢棄率50%)			
					青花菜	5		胡蘿蔔	3								
								木耳	2								

初級加工品(非基改)
在地

有機