

110年10月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)
10/4 一	麥片飯	香草奶油雞 <small>雞丁,馬鈴薯,洋蔥,奶油,義大利香料,青豆</small>	燒 鮮瓜什錦 <small>扁蒲,肉,菇,木耳,紅蘿蔔</small>	炒 青菜(產)	玉米蛋花湯 玉米粒,洗選蛋,大骨		5.5	2	2	2		0.2	699
10/5 二	黑芝麻糙米飯	沙茶魚丁 水焯魚丁,豆腐,洋蔥	燒 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲,洗選蛋	炒 有機青菜	田園蔬菜湯 高麗菜,西芹,蕃茄,大骨	水果	5	2.5	1.8	2	1		738
10/6 三	特餐	麵線羹 <small>麵線,肉羹,筍絲,紅蘿蔔,木耳</small>	燴 墨西哥醬翅小腿 翅小腿*2	燒 青菜	鮮肉包 鮮肉包*1	乳品	5	2.5	1.5	2		1	770
10/7 四	玉米飯	筍乾燒肉 筍乾,肉片,朴菜	燒 毛豆什錦 毛豆仁,杏鮑菇,肉絲,洋蔥	炒 有機青菜	黃瓜雞骨湯 大黃瓜,雞骨,紅蘿蔔		5	2.2	2.1	2.2			671
10/8 五	糙米飯	冬瓜燒雞 雞丁,冬瓜,薑片	燒 蜜汁豆干 豆干,地瓜	燒 有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁,糖	水果	5.1	2.2	2.3	2			674
10/11 一	雙十節連假												0
10/12 二	小米飯	蔥燒排骨 <small>排骨丁,肉丁,馬鈴薯,洋蔥</small>	燒 香菇蒸蛋 生香菇,洗選蛋	蒸 有機青菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,海帶芽,大骨	水果	5.3	2.5	1.8	2	1		759
10/13 三	特餐	茄汁烏龍麵 <small>三色丁,烏龍麵,絞肉,番茄醬</small>	炒 關東煮 肉丁,白蘿蔔,鵝蛋,油豆腐	煮 青菜(產)	豆芽海絲湯 黃豆芽,海帶絲,大骨	乳品	5	1.8	2	2.5		1	751
10/14 四	玉米糙米飯	香酥魚排 虱目魚排*1	炸 酸菜椒香豆腐 酸菜,豆腐,肉片	燴 有機青菜	姑姑蛋花湯 大白菜,金針菇,袖珍菇,蛋		5	2.5	2	3			728
10/15 五	胚芽飯	三杯雞丁 雞丁,杏鮑菇,米血糕,青蔥	炒 燴炒雙花 青花,白花絞肉,玉米粒,紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	黑豆漿 黑豆,黃豆,二砂	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		753
10/18 一	小米飯	泡菜燒肉 泡菜,肉片,洋蔥	燒 三絲炒蛋 洗選蛋,筍絲,木耳絲,紅蘿蔔絲	炒 青菜(產)	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,洗選蛋		5.1	2.5	1.7	2			682
10/19 二	蕎麥飯	咖哩雞丁 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	滷 螞蟻上樹 冬粉,絞肉,蝦米,高麗菜	炒 有機青菜	海帶豆腐湯 海帶芽,豆腐,大骨	水果	5.3	2.5	1.5	2	1		751
10/20 三	特餐	夏威夷炒飯 <small>白米,肉絲,鳳梨,肉鬆,洗選蛋</small>	炒 蒜泥白肉 肉片,綠豆芽,蒜泥	拌 青菜	義式蔬菜湯 高麗菜,蕃茄,西芹,大骨,義式香料	乳品	5	2	1.8	2		1	739
10/21 四	黑芝麻糙米飯	香滷雞排 雞排*1	滷 家常豆腐 豆腐,絞肉,三色丁	炒 有機青菜	冬瓜肉羹湯 冬瓜,肉羹,薑絲		5	2.2	2	3			704
10/22 五	五穀飯	紅燒肉丁 肉丁,蘿蔔,紅蘿蔔	燒 榨菜三絲 榨菜絲,黃干絲,肉絲,芹菜	炒 有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米,糖	水果	5.2	2.1	1.9	2	1		723
10/25 一	海苔飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,豆乾丁	燒 糖醋豆包 豆包塊,洋蔥,茄汁	炒 青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,筍絲,蛋		5.1	2.5	1.7	2			682
10/26 二	紫米飯	香酥魚片 鬼頭魚片*1	炸 黃瓜鮮菇 大黃瓜,菇,木耳	燴 有機青菜	海結玉米湯 海帶結,玉米粒,大骨	水果	5.1	2	2	2	1		711
10/27 三	特餐	南瓜炒米粉 <small>南瓜,米粉,高麗菜,肉絲</small>	炒 茶香滷味 油豆腐丁,肉丁,鵝蛋,海結	滷 青菜(產)	黃瓜貢丸湯 大黃瓜,貢丸片	乳品	5.3	2.1	1.5	2		1	760
10/28 四	玉米糙米飯	薑汁燒肉 肉片,豆干,洋蔥	燒 柴魚蒸蛋 洗選蛋,柴魚片	蒸 有機青菜	桂竹筍排骨湯 桂筍,排骨		5	2.5	1.5	2			670
10/29 五	薏仁飯	東山鴨丁 鴨丁,豬血糕,黑豆干	燒 白菜滷 白菜,芋頭,蛋,冬粉	煲 有機蔬菜	豆漿 黃豆,二砂	水果	5.1	2.5	1.8	2.5	1		767
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)					
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2					
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1	0~1	2.5					
國中		860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5					

*本校豬肉一律使用國產肉品。
表單設計:軒泰食品有限公司



<營養新知小站>

鮮乳 VS. 保久乳的營養價值差很大嗎?

鮮乳及保久乳都像以生乳為原料,只是差在包裝及殺菌的方式不同,產生保存期限(鮮乳需要冷藏供飲用;保久乳可室溫)的差異。鮮乳的營養成份包括了蛋白質、脂肪、碳水化合物(乳糖)、礦物質及維生素,高溫殺菌的保久乳只被破壞少許對熱敏感的營養素(如維生素C),大部分營養成份都能保留,因此鮮乳跟保久乳的**營養成份大部分是相同的**,都是**補充鈣質與蛋白質的良好來源**。

資料來源:衛服部國健署 真相與闢謠 總務處營養師 徐秀寧

110年10月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)	
10/4 一	麥片飯	香草奶油素雞 <small>素雞丁.馬鈴薯.奶油.義大利香料</small>	燒	鮮瓜什錦 <small>扁蒲.菇.木耳.紅蘿蔔</small>	炒	青菜(產)		5.5	2	2		0.2	699	
10/5 二	黑芝麻糙米飯	沙茶豆腐 <small>豆腐.玉米筍.蔬菜</small>	燒	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔.洗選蛋</small>	炒	有機青菜		5	2.5	1.8	2	1	738	
10/6 三	特餐	麵線羹 <small>麵線.筍絲.紅蘿蔔.木耳</small>	燴	素雲菜捲 <small>雲菜捲*1</small>	燒	青菜		5	2.5	1.5	2	1	770	
10/7 四	玉米飯	筍乾燒油腐 <small>筍乾.油豆腐.朴菜</small>	燒	毛豆什錦 <small>毛豆仁.杏鮑菇.</small>	炒	有機青菜		5	2.2	2.1	2.2		671	
10/8 五	糙米飯	冬瓜燒烤麩 <small>烤麩.冬瓜.薑片</small>	燒	蜜汁豆干 <small>豆干.地瓜.芝麻</small>	燒	有機青菜		5.1	2.2	2.3	2		674	
10/11 一		雙十節連假											0	
10/12 二	小米飯	醬燒馬鈴薯 <small>青椒.馬鈴薯</small>	燒	香菇蒸蛋 <small>生香菇.洗選蛋</small>	蒸	有機青菜		5.3	2.5	1.8	2	1	759	
10/13 三	特餐	茄汁烏龍麵 <small>三色丁.烏龍麵.素絞肉.番茄醬</small>	炒	關東煮 <small>白蘿蔔.玉米條.油豆腐</small>	煮	青菜(產)		5	1.8	2	2.5	1	751	
10/14 四	玉米糙米飯	香酥牛蒡排 <small>素牛蒡排</small>	炸	酸辣椒香豆腐 <small>酸菜.豆腐.豆腸</small>	燴	有機青菜		5	2.5	2	3		728	
10/15 五	胚芽飯	三杯米血糕 <small>杏鮑菇頭.四分干丁.小黃瓜.九層塔</small>	炒	燴炒雙花 <small>青花.白花.玉米粒.紅蘿蔔</small>	炒	有機蔬菜		5	2.5	1.5	2.5	1	753	
10/18 一	小米飯	泡菜燒豆腐 <small>素泡菜.豆腐</small>	燒	三絲炒蛋 <small>洗選蛋.筍絲.木耳絲.紅蘿蔔絲</small>	炒	青菜(產)		5.1	2.5	1.7	2		682	
10/19 二	蕎麥飯	咖哩洋芋鵝蛋 <small>馬鈴薯.鵝蛋</small>	滷	螞蟻上樹 <small>冬粉.素絞肉.高麗菜</small>	炒	有機青菜		5.3	2.5	1.5	2	1	751	
10/20 三	特餐	夏威夷炒飯 <small>白米.鳳梨.洗選蛋</small>	炒	鮮蔬豆腸 <small>豆腸.蔬菜</small>	炒	青菜		5	2	1.8	2	1	739	
10/21 四	黑芝麻糙米飯	香滷豆包 <small>豆包*1</small>	滷	絲瓜豆腐 <small>絲瓜.豆腐.洗選蛋</small>	燴	有機青菜		5	2.2	2	3		704	
10/22 五	五穀飯	紅燒豆乾 <small>四分干.蘿蔔.紅蘿蔔</small>	燒	榨菜三絲 <small>榨菜絲.黃干絲.芹菜</small>	炒	有機蔬菜		5.2	2.1	1.9	2	1	723	
10/25 一	海苔飯	香菇素肉燥 <small>白蘿蔔.香菇.豆乾丁</small>	燒	糖醋豆包 <small>豆包塊.茄汁</small>	炒	青菜		5.1	2.5	1.7	2		682	
10/26 二	紫米飯	素高麗菜捲 <small>素高麗菜捲*1</small>	蒸	黃瓜鮮菇 <small>大黃瓜.菇.木耳.白干絲</small>	燴	有機青菜		5.1	2	2	2	1	711	
10/27 三	特餐	南瓜炒米粉 <small>南瓜.米粉.高麗菜</small>	炒	茶香滷味 <small>油豆腐丁.滷蛋.海結</small>	滷	青菜(產)		5.3	2.1	1.5	2	1	760	
10/28 四	玉米糙米飯	薑汁豆乾 <small>豆干.蔬菜</small>	燒	香菇蒸蛋 <small>洗選蛋.香菇</small>	蒸	有機青菜		5	2.5	1.5	2		670	
10/29 五	薏仁飯	東山素鴨丁 <small>素鴨丁.紫米糕.黑豆干</small>	燒	絲瓜冬粉煲 <small>絲瓜.冬粉.洗選蛋</small>	煲	有機蔬菜		5.1	2.5	1.8	2.5	1	767	
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚蛋肉類(份)		蔬菜類(份)		水果類(份)		奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)
國小1-3年級		670		4.5		2		1.5		0~1		0~1		2
國小4-6年級		770		5		2		2		0~1		0~1		2.5
國中		860		5.5		2.5		2		0~1		0~1		2.5

*本校豬肉一律使用國產肉品。

表單設計:軒泰食品有限公司