

【軒泰食品有限公司】114年11月份 楊明國小菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
11/3 一	白米飯	南瓜燒雞 南瓜, 雞丁	燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	煮	有機時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	水果	5	2	2	2.5	1		727
11/4 二	糙米飯	沙茶白菜燒魚 魚丁, 白菜	燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、木耳	炒	有機時蔬	金針菇排骨湯 金針菇, 排骨		5.3	2.5	1.5	2			691
11/5 三	特餐	魷仔魚紅麴炒飯 魷仔魚, 紅麴, 蔬菜, 絞肉	炒	筍乾肉丁 肉丁, 筍乾	燒	有機時蔬	清心藕香燉雞湯 雞丁, 蓮藕, 菇		5	2.5	1.5	2			670
11/6 四	糙米飯	泡菜炒肉片 肉片, 洋蔥, 泡菜	炒	五彩西蘭花 青花, 彩椒	煮	有機時蔬	蔬菜肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包		5	2.2	2	3			704
11/7 五	燕麥飯	香滷雞排*1 雞排	滷	玉米炒蛋 玉米, 洗選蛋	炒	產履青菜	燒仙草 仙草原汁, 花豆, 綠豆、熟花生	乳品	5.2	2	1.2	2		1	738
11/10 一	麥片飯	蒜泥白肉 肉片, 豆芽	煮	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 赤血飯, 玉米條	炒	有機時蔬	小米濃湯 玉米, 小米, 馬鈴薯, 奶油	水果	5.3	2	2	2	1		725
11/11 二	糙米飯	醬燒雞丁 雞丁, 杏鮑菇	煮	培根炒高麗菜 高麗菜, 培根	炒	有機時蔬	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 紅蘿蔔		5.3	2	2	2			665
11/12 三	特餐	肉絲麵線 麵線, 肉絲, 金針菇	煮	海山醬肉丁 肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	燒	有機時蔬	鮮肉包 肉包*1		5	2.5	1	2			658
11/13 四	芝麻飯	糖醋魚丁 魚丁, 青椒, 洋蔥	燒	客家燜筍 筍茸, 補菜, 絞肉	燒	有機時蔬	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜, 大骨	黃豆奶	5	3	1	3			741
11/14 五	五穀飯	泰式打拋豬 絞肉, 番茄, 洋蔥, 魚露	炒	鮮菇蒸蛋 菇, 洗選蛋	蒸	產履青菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜, 玉米	乳品	5.2	2	1.5	2		1	746
11/15 六	運動會	義大利肉醬麵 番茄丁, 絞肉, 三色丁	煮	滷雞腿 雞腿	滷	有機時蔬	冬瓜粉圓QQ 冬瓜塊, 粉圓		5	3	1.5	2			709
11/17 一	運動會補假														
11/18 二	糙米飯	味噌燒雞 雞丁, 洋蔥, 味噌, 青蔥	燒	飄香滷味 豆干, 玉米, 百頁, 蘿蔔	滷	有機時蔬	藥燉排骨湯 白蘿蔔, 龍骨, 藥燉排骨包		5	2	1	2.5			642
11/19 三	特餐	胡麻乾麵 小烏龍麵, 芝麻醬, 海帶芽, 蛋, 紅蘿蔔	拌	香酥魚排 調理魚排*1	炸	有機時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蛋, 青蔥		5	2.2	2	3			704
11/20 四	糙米飯	蘿蔔燒豬腳 豬腳丁, 肉丁, 蘿蔔	燒	什錦芽菜 豆芽, 木耳, 韭菜, 榨菜絲	炒	有機時蔬	韓式泡菜湯 泡菜, 大白菜, 冬粉, 金針菇, 大骨, 豆腐		5.2	2.5	1.2	2			677
11/21 五	薏仁飯	茄汁雞丁 雞丁, 彩椒, 洋蔥	煮	紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋, 蔥	炒	產履青菜	豆漿 黃豆	乳品	5.1	2.5	2	2		1	790
11/24 一	白米飯	洋蔥肉柳 肉柳, 洋蔥	炒	佛跳牆 大白菜, 香菇, 芹菜, 紅蘿蔔	煮	有機時蔬	田園蔬菜山藥湯 山藥, 玉米, 紅蘿蔔	水果	5	2	1.5	2	1		692
11/25 二	糙米飯	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	煮	客家小炒 豆干片, 芹菜, 魷魚	炒	有機時蔬	味噌蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋, 味噌, 大骨		5	2.5	1.5	2.5			693
11/26 三	特餐	肉絲炒飯 肉絲, 洋蔥, 三色丁	炒	香酥雞排 香酥雞排*1	炸	有機時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯		5	2	1.5	3			677
11/27 四	糙米飯 糙米, 白米	紅燒魚丁 魚丁, 刈薯	燒	什錦花菜 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	炒	有機時蔬	白菜粉絲湯 大白菜, 冬粉, 薑絲		5.2	2	1.5	3			691
11/28 五	紅藜飯	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉, 洋蔥	燒	薯丁炒蛋 馬鈴薯, 蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	炒	產履青菜	紅豆燕麥牛奶 紅豆, 燕麥, 奶粉	乳品	5	2	1.5	2.4		1	750
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚肉蛋類(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			

【軒泰食品有限公司】114年11月份 楊明國小菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
11/3 一	白米飯	南瓜燒百頁 南瓜, 百頁	燒	麻婆豆腐 豆腐, 乾香菇	煮	有機時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	水果	5	2	2	2.5	1		727
11/4 二	糙米飯	沙茶豆腐 豆腐	燒	螞蟻上樹 冬粉、綠豆芽、木耳	炒	有機時蔬	金針菇蔬菜湯 金針菇, 高麗菜		5.3	2.5	1.5	2			691
11/5 三	特餐	四季豆紅麴炒飯 四季豆, 高麗菜	炒	紅燒豆干 筍乾, 豆干	燒	有機時蔬	蓮藕菇菇湯 蓮藕, 菇		5	2.5	1.5	2			670
11/6 四	糙米飯	泡菜炒豆包 豆包, 素泡菜, 大白菜	炒	五彩西蘭花 青花, 彩椒	煮	有機時蔬	蔬菜肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包		5	2.2	2	3			704
11/7 五	燕麥飯	香滷油豆腐 油豆腐	燒	玉米炒蛋 玉米, 洗選蛋	炒	產履青菜	燒仙草 仙草原汁, 花豆, 綠豆、熟花生	乳品	5.2	2	1.2	2		1	738
11/10 一	麥片飯	胡麻豆腐 豆腐, 豆芽	煮	關東煮 白蘿蔔, 素米血糕, 玉米條	炒	有機時蔬	小米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 奶油	水果	5.3	2	2	2	1		725
11/11 二	糙米飯	醬燒豆干 豆干, 杏鮑菇	煮	素火腿炒高麗菜 高麗菜, 素火腿	炒	有機時蔬	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 紅蘿蔔		5.3	2	2	2			665
11/12 三	特餐	素麵線 麵線, 菇, 金針菇	煮	香拌素雞 素雞, 蔬菜	拌	有機時蔬	紅豆包 紅豆包*1		5	2.5	1	2			658
11/13 四	芝麻飯	茄汁凍豆腐 茄汁, 凍豆腐	燒	鮮菇蒸蛋 菇, 洗選蛋	蒸	有機時蔬	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	黃豆奶	5	3	1	3			741
11/14 五	五穀飯	素泰式打拋豬 番茄, 豆干	炒	紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	炒	產履青菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜, 玉米	乳品	5.2	2	1.5	2		1	746
11/15 六	運動會	義大利麵 番茄丁, 香菇, 三色丁	炒	滷豆腐海帶 豆腐+海帶	滷	有機時蔬	冬瓜粉圓QQ 冬瓜塊, 粉圓		5	3	1.5	2			709
11/17 一	運動會補假														
11/18 二	糙米飯	味噌燒菇 菇, 味噌	燒	飄香滷味 豆干, 玉米, 百頁	滷	有機時蔬	藥燉蘿蔔湯 白蘿蔔, 菇, 藥燉排骨包		5	2	1	2.5			642
11/19 三	特餐	胡麻乾麵 小烏龍麵, 芝麻醬、海帶芽, 蛋, 紅蘿蔔	拌	香酥魚排 素魚排*1	炒	有機時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蛋		5	2.2	2	3			704
11/20 四	糙米飯	蘿蔔燒素豬腳 素皮酥, 豆干, 蘿蔔	燒	什錦芽菜 豆芽, 木耳, 韭菜, 榨菜絲	炒	有機時蔬	韓式泡菜湯 泡菜, 大白菜, 冬粉, 金針菇		5.2	2.5	1.2	2			677
11/21 五	薏仁飯	茄汁木耳豆干 紅蘿蔔, 木耳, 脆筍, 豆乾丁	燒	紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋, 蔥	炒	產履青菜	豆漿 黃豆, 二砂	乳品	5.1	2.5	2	2		1	790
11/24 一	白米飯	彩椒豆腐 豆腐, 彩椒	燒	佛跳牆 大白菜, 香菇, 芹菜, 紅蘿蔔	煮	有機時蔬	田園蔬菜山藥湯 山藥, 玉米, 紅蘿蔔	水果	5	2	1.5	2	1		692
11/25 二	糙米飯	咖哩豆腸 豆腸, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	煮	客家小炒 豆干片, 芹菜, 素筍絲	炒	有機時蔬	味噌蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋, 味噌, 大骨		5	2.5	1.5	2.5			693
11/26 三	特餐	香椿炒飯 菇, 三色丁, 豆干	炒	玉米餅 玉米餅*2	炸	有機時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯		5	2	1.5	3			677
11/27 四	糙米飯 糙米, 白米	紅燒凍豆腐 凍豆腐, 刈薯	煮	什錦花菜 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	炒	有機時蔬	白菜粉絲湯 大白菜, 冬粉, 薑絲		5.2	2	1.5	3			691
11/28 五	紅藜飯	鐵板豆腐 豆腐, 蔬菜	燒	薯丁炒蛋 馬鈴薯, 蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	炒	產履青菜	紅豆燕麥牛奶 紅豆, 燕麥, 奶粉	乳品	5	2	1.5	2.4		1	750
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚肉蛋類(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			