



* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品



**光榮國小
午餐群組**

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀雜糧類 (份)	豆蛋素肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及堅果種子類 (份)	熱量 (Kcal)
1月2日	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 小黃瓜	日式蒸蛋 蒸蛋, 紅蘿蔔末	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 大麥仁		5.1	2.8	2.0	2.1	782
1月3日	三	糙米飯 白米, 糙米	海結燒肉 肉角, 海帶結, 麵輪	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉	產銷履歷青菜	金針冬瓜湯 冬瓜, 乾金針花		4.8	2.6	1.5	2.4	687
1月4日	四	薏仁飯 白米, 大麥仁	烤雞翅*1 雞翅	南瓜麻婆豆腐 豆腐, 南瓜, 絞肉	產銷履歷青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔	水果	4.4	2.5	1.0	2.2	690
1月5日	五 特餐	味噌烏龍麵 烏龍麵, 魚板, 玉米粒	壽喜燒肉片 肉片, 金針菇, 洋蔥	奶皇包*1 奶皇包	產銷履歷青菜	大滷湯 豆腐, 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔	水果	4.2	2.1	1.4	2.5	669
1月8日	一	小米飯 白米, 小米	蔥爆豬柳 肉柳, 洋蔥, 蔥	韓式什錦燒 百頁豆腐, 四季豆, 魚板	產銷履歷青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔		4.0	2.7	1.6	2.5	645
1月9日	二	麥片飯 白米, 麥片	◎鹹酥雞 雞丁, 甜不辣	肉絲海帶根 海帶根, 肉絲	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 鮮菇	水果	4.2	2.1	1.7	2.8	690
1月10日	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	三杯魚 魚丁*, 油豆腐, 杏鮑菇	蘿蔔糕*1 蘿蔔糕	產銷履歷青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 龍骨		5.6	2.1	1.3	2.2	691
1月11日	四 特餐	割稻飯 白米, 肉絲, 高麗菜, 菜脯, 乾香菇	滷豬腳 肉角, 豬腳, 筍干	麵筋白菜 大白菜, 麵筋泡	產銷履歷青菜	紅豆粉圓 紅豆, 薏仁, 粉圓		5.0	2.3	2.2	2.5	760
1月12日	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	滷雞腿排*1 雞腿排	蕃茄豆腐蛋 蕃茄, 豆腐, 蛋	產銷履歷青菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯, 大麥仁, 龍骨	水果	4.2	2.6	1.0	2.3	688
1月15日	一 特餐	肉絲炒麵 油麵, 肉絲, 小白菜	鹹豬肉高麗菜 鹹豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔥	黑糖小饅頭*2 黑糖小饅頭	產銷履歷青菜	肉羹湯 筍絲, 肉羹, 紅蘿蔔, 木耳	水果	4.0	2.3	1.5	2.5	673
1月16日	二	燕麥飯 白米, 燕麥*	五香翅小腿*2 翅小腿	焗烤洋芋 馬鈴薯, 洋蔥, 花椰, 起司	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽		4.0	2.4	1.5	2.5	620
1月17日	三	糙米飯 白米,	砂鍋煮魚 魚丁*, 凍豆腐, 大白菜	玉米炒蛋 玉米, 蛋	產銷履歷青菜	昆布蘿蔔湯 海帶, 白蘿蔔		4.4	2.8	1.3	2.5	673
1月18日	四	白飯 白米	佛跳牆 肉角, 芋頭, 筍乾, 香菇絲, 栗子	冬瓜燴鮮 冬瓜, 貢丸	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽, 冬菜	豆漿	4.4	2.1	2.0	2.5	715
1月19日	五	休業式										
2月16日	五	白飯 白米	銀蘿燒肉 肉角, 白蘿蔔	雙色花椰 青, 白花椰菜, 紅蘿蔔	產銷履歷青菜	菇菇白菜湯 大白菜, 菇	水果	4.0	2.1	2.2	2.4	671
2月17日	六	胚芽飯 白米, 胚芽米	南洋咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/雞翅	沙茶海茸炒肉絲 海茸, 肉絲	產銷履歷青菜	結頭排骨湯 結頭菜, 龍骨		4.3	2.1	1.8	2.4	622
2月19日	一	糙米飯 白米, 糙米	◎小魚排*2 小魚排	香干肉燥 豆干, 絞肉, 白蘿蔔	產銷履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜, 奶粉*		4.3	2.8	1.1	3.0	684
2月20日	二 蔬食日 特餐	玉米香鬆拌飯 白米, 玉米, 香鬆, 海苔絲	義式香料杏鮑菇 杏鮑菇, 茄子, 馬鈴薯, 四季豆	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 洋蔥, 蛋	有機青菜	味噌蘿蔔豆腐湯 蘿蔔, 豆腐	水果	4.2	2.0	1.5	2.5	664
2月21日	三	薏仁飯 白米, 洋薏仁	鹹水雞 雞丁, 小黃瓜, 玉米筍, 菇	鮮蔬甜條 甜不辣, 韭菜	產銷履歷青菜	香菇白菜湯 包心白菜, 菇	豆漿	4.8	2.0	1.5	2.4	718
2月22日	四	白飯 白米	蔥燒豬肉 豬肉, 豆乾, 洋蔥, 蔥	花椰丸片 青白菜, 貢丸	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄, 黃豆芽	水果	4.0	2.4	2.1	2.4	681
2月23日	五	藜麥小米飯 白米, 小米, 藜麥	蠔油滷雞排*1 雞腿排	肉片燴瓜 大黃瓜, 肉片, 木耳	產銷履歷青菜	關東煮 黑輪, 白蘿蔔		4.1	2.3	1.8	2.6	632
2月26日	一	白飯 白米	普羅旺斯燉肉 肉角, 南瓜	綜合滷味 海帶結, 四方干, 貢丸	產銷履歷青菜	奶香雙色西米露 芋頭, 西谷米, 地瓜	水果	4.7	2.2	1.5	2.3	765
2月27日	二	糙米飯 白米, 糙米	韓式春川燉雞 雞丁, 年糕	肉燥銀芽 豆芽菜, 絞肉, 韭菜	有機青菜	海芽珍菇湯 海帶芽, 金針菇		4.3	2.2	1.7	2.6	636
2月28日	三	228放假										
2月29日	四 特餐	茄汁肉醬筆管麵 筆管麵, 絞肉, 番茄, 洋蔥	嫩滷豬排*1 豬排, 洋蔥	豆乾炒高麗 豆干片, 高麗菜	產銷履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋		4.0	2.3	1.5	2.8	646

★ 本校午餐使用的豬肉，原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用