



好鮮便當
 客服專線：(03)3701155

光明國小 105年9月
 營養午餐菜單



營養師 王愛惠

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	全蛋 蛋黃 (%)	蛋黃 蛋清 (%)	雞蛋 (%)	牛奶 (%)	肉類 (%)
9/5	一	白飯	家鄉排骨 豬排/滷	瓜仔肉 脆瓜, 豬肉, 非基改干丁/燒	四季豆甜條 四季豆, 甜不辣條/炒	吉園蔬菜 金針粉絲湯 金針菇, 冬粉	5	2.7	2.7	2.5	733
9/6	二	白飯	高麗菜捲 高麗菜捲/蒸	泡菜年糕 年糕, 泡菜, (大白菜)/炒	彩繪金茸 肉絲, 金針菇, 木耳, 榨菜絲/炒	有應蔬菜 玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯	5	2.8	2	3	745
9/8	四	十穀飯	黃金魚排 魚排/炸	小黃瓜香腸 小黃瓜, 香腸/炒	花生麵筋 花生, 麵筋/燻	有應蔬菜 地瓜芋圓 芋圓, 地瓜	5.4	2.5	2.2	2.5	733
9/9	五	芝麻飯	咖哩雞丁 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉/燒	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉/炒	開陽扁蒲 扁蒲, 蝦米, 紅蘿蔔/炒	有應蔬菜 什錦羹湯 大白菜, 肉羹	5.5	2.5	2.3	2.3	734
9/10	六	胚芽飯	泰式嫩雞 雞腿排/燻	鐵板油腐 非基改油豆腐, 洋蔥/燒	日式關東煮 蘿蔔, 火鍋料, 米血丁/煮	有應蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	5.5	2.4	2.2	3	755
9/12	一	白飯	醬燒翅小腿 翅小腿/燒	彩繪花椰 花椰, 紅蘿蔔, 木耳/炒	蒼蠅頭 韭菜花, 非基改豆干丁, 絞肉/炒	吉園蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	5.3	2.6	2.4	2.5	739
9/13	二	紫米飯	宮保雞丁/椒鹽時蔬 雞丁, 小黃瓜/炒, 杏鮑菇, 地瓜/炸	五柳豆包絲 豆芽, 非基改豆包, 紅蘿蔔/炒	福菜桂筍 福菜, 桂竹筍/燻	有應蔬菜 蔬菜咕咕湯 高麗菜, 生香菇	5.6	2.5	2.1	2.5	745
9/19	一	白飯	迷迭香雞腿 雞腿/滷	香菇肉燥 非基改豆干丁, 絞肉, 香菇/炒	培根高麗菜 培根, 高麗菜/炒	吉園蔬菜 新竹米粉湯 米粉, 豬肉	5.5	2.4	2.3	2.5	735
9/20	二	義大利麵	照燒豬排/照燒香菇豆腐 豬排/滷, 豆腐, 香菇/燒	黃瓜黑輪 大黃瓜, 黑輪片/燻	雞塊薯條 雞塊+薯條/炸	有應蔬菜 福菜肉片湯 福菜, 豬肉	5.4	2.5	2.2	2.5	733
9/22	四	白飯	糖醋排骨 豬肉, 洋蔥/燒	海結燻百頁 海帶結, 非基改百頁/滷	三色炒蛋 三色丁, 雞蛋/炒	有應蔬菜 紅豆麥片 紅豆, 麥片	5	2.7	2	2.5	715
9/23	五	地瓜飯	親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋	綜合滷味 水晶餃, 小貢丸, 米血糕/滷	乾煸四季豆 四季豆, 豬肉/炒	有應蔬菜 洋芋濃湯 非基改玉米粒, 馬鈴薯	5.1	2.8	2	2.7	739
9/26	一	白飯	京醬雞丁 雞丁, 洋蔥/炒	田園四寶 毛豆, 非基改玉米粒, 紅蘿蔔, 豬蹄/燻	鮮蔬寬粉 高麗菜, 木耳, 寬粉/炒	吉園蔬菜 養生湯 白蘿蔔, 枸杞, 麵筋	5	2.7	2.7	2.5	733
9/27	二	芝麻飯	香滷雞翅/香菇麵筋 雞翅/香, 香菇, 麵筋/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔/燻	蛋酥絲瓜 絲瓜, 雞蛋/炒	有應蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐, 筍絲, 木耳	5	2.8	2	3	745
9/29	四	糙米飯	彩椒杏鮑雞丁 雞肉, 杏鮑菇, 彩椒/燻	香酥柳葉魚 柳葉魚/炸	福菜肉末 福菜, 肉末/燒	有應蔬菜 仙草蜜 仙草, 糖	5	2.7	2.7	2.7	742
9/30	五	五穀飯	BBQ豬排 豬排/滷	青蔥菜脯蛋 青蔥, 菜脯, 雞蛋/炒	韓式甜不辣 豆芽菜, 甜不辣/燻	有應蔬菜 香甜玉米湯 非基改玉米粒, 紅蘿蔔	5.4	2.4	2.4	2.6	735

*** 9/27(星期二) 供應茶葉蛋



逸馨園盒餐工廠

光明國小9月份美味菜(二. 四年級) HACCP合格廠商

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全糖糖類(份)	豆魚蛋(份)	蔬菜(份)	蛋素油脂(份)	熱量(卡)
9/5	一	五穀飯	椒鹽翅小腿*2 <small>翅小腿(烤)</small>	花生麵筋 <small>花生、麵筋(炒)</small>	蟹絲白花 <small>白花椰、紅蘿蔔絲(炒)</small>	吉園團蔬菜	日式味噌湯 <small>非基改豆腐、味噌(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/6	蔬	義大利麵	香烤素鱈魚排 <small>煎鱈魚排(烤)</small>	黑糖小饅頭 <small>黑糖小饅頭(蒸)</small>	蔥香高麗 <small>高麗、西蘭花、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆粉圓 <small>紅豆、粉圓(煮)</small>	5.4	2.3	2.4	2.3	703
9/8	四	加鈣飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉(炒)</small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐、紅蘿蔔片(增)</small>	玉米四喜 <small>非基改玉米粒、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、毛豆仁(炒)</small>	有機蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.1	702
9/10	六	香Q白飯	檸檬烤腿 <small>雞腿、檸檬汁(烤)</small>	泰式黃金蛋 <small>蛋(油)</small>	海結雙味 <small>海帶絲、白蘿蔔、紅蘿蔔(油)</small>	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄、時蔬(煮)</small>	5	2.6	2.4	2.4	703
9/12	一	香Q白飯	咖哩雞丁 <small>雞丁、咖哩、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁(煮)</small>	芙蓉蝦 <small>芙蓉蝦(炸)</small>	西魯肉 <small>大白菜、紅蘿蔔絲、木耳絲、芋頭丁(增)</small>	吉園團蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒、紅蘿蔔丁、蛋(煮)</small>	5.1	2.7	2.2	2.3	708
9/13	二 蔬	胚芽飯	紅燒豬排 <small>豬排(燒)</small> 薑燒麵腸 <small>麵腸、薑(炒)</small>	滷蛋肉臊 <small>蛋、豬絞肉(油)</small>	鮮瓜什錦 <small>大黃瓜、紅蘿蔔片、木耳片(增)</small>	有機蔬菜	紫菜小魚湯 <small>紫菜、小魚干(煮)</small>	6.2	2.7	2.2	2.4	719
9/15	四	~~中秋節連假快樂~~										
9/16	五											
9/19	一	五穀飯	塔香三杯雞 <small>雞丁、九層塔(炒)</small>	魚香珍珠 <small>非基改玉米、絞肉、旗魚丁(炒)</small>	紅燒百頁 <small>非基改百頁、紅蘿蔔片(增)</small>	吉園團蔬菜	魷魚羹湯 <small>魷魚羹、木耳絲、紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/20	二 蔬	蘑菇素饅頭	照燒豬排 <small>豬排(燒)</small> 香香蔬菜堡 <small>蔬菜堡(烤)</small>	游龍鍋貼雙拼 <small>鍋貼、地瓜薯條(烤)</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、西蘭花(炒)</small>	有機蔬菜	味噌海苔湯 <small>味噌、海帶絲(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/22	四	加鈣飯	無骨香雞排 <small>香雞排(炸)</small>	客家小炒 <small>豆干、豬肉絲(炒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋、蕃茄(炒)</small>	有機蔬菜	百香愛玉 <small>愛玉、百香果(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706
9/26	一	香Q白飯	蘑菇豬排 <small>豬排、蘑菇片(燒)</small>	鐵板油豆腐 <small>非基改豆腐、紅蘿蔔片(炒)</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	吉園團蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉、豬肉絲、韭菜(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/27	二 蔬	芝麻飯	麻油米血雞丁 <small>雞丁、米血糕(煮)</small> 麻油米血素雞丁 <small>素雞丁、米血糕(煮)</small>	彩丁燴花生 <small>花生、非基改玉米粒、紅蘿蔔丁、毛豆仁(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>鮮筍絲、肉絲、非基改豆腐絲、木耳絲、豬蹄筋、紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
9/29	四	三色丁炒飯+脆皮豬排+麵線海結+鮮菇三絲+有機蔬菜+蘿蔔排骨湯 <small>豬排(炸) 海帶絲、麵線(油) 金針菇、芹菜絲、西蘭花(炒) 白蘿蔔、排骨(煮)</small>										

熱量計算方式：食物份數x每份熱量；每份熱量：五穀根莖類68卡、魚肉豆蛋75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

※9/27(二)公糧米回饋茶葉蛋

※玉米及豆製品皆為非基因改造
營養師：黃玉慧 營養字第007022號

訂購專線：320-1200 傳真：329-3806

廠址：桃園縣龜山鄉大同路356巷33弄/8號

以上菜色皆為當日選購：如遇缺貨將以其他產品代替，不便之處，敬請原諒。

逸馨園盒餐，衛生、營養、健康是你最佳的午餐選擇，敬請選訂，謝謝!

沉益

きみにきめた！就決定是你了！



105年9/5~9/30光明國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全日 量	豆 角 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	
5	一	紫米飯	巴比Q燒肉片 燒:肉片	八寶肉醬干丁 煮:絞肉,干丁,紅蘿蔔,青豆	塔香海龍 炒:海龍,九層塔	吉園圃 蔬菜	金耳蔬菜湯 煮:金耳,西芹,木耳	6 - 1	2 - 4	2 - 1	2 - 5	772
6	二	香Q米飯 蔬食日	香菇蒸蛋 蒸:香菇,蛋	玉筍青花椰 炒:青花椰,玉米筍	薑絲麵腸 煮:薑絲,麵腸	有機蔬 菜	柴魚味噌湯 煮:味噌,柴魚	6 - 2	2 - 2	2 - 1	2 - 5	764
8	四	番茄肉醬麵	花枝排 炸:花枝排	白菜滷 滷:白菜,紅蘿蔔,蝦米	銀絲捲 蒸:銀絲捲	有機蔬 菜	綠豆小薏仁湯 煮:綠豆,薏仁	6 - 3	2 - 1	2 - 1	2 - 4	759
9	五	香Q米飯	竹筍燉腳丁 燉:竹筍,腳丁,肉丁	青蔥菜脯蛋 炒:青蔥,菜脯,蛋	櫻花蝦高麗 炒:櫻花蝦,高麗菜	有機蔬 菜	肉末麵線羹 煮:絞肉,麵線	6 - 2	2 - 2	2 - -	2 - 5	762
10	六	五穀米飯	燒烤棒棒腿 烤:棒棒腿	蒜香白花椰 炒:白花椰,蒜	番茄肉燥 煮:絞肉,番茄	有機蔬 菜	香菇雞丁湯 煮:香菇,雞丁,甜薯	6 - 1	2 - 2	2 - 1	2 - 5	757
12	一	香Q米飯	椒鹽烤雞翅 烤:雞翅	玉米肉末 炒:玉米,絞肉	番茄炒蛋 炒:番茄,蛋	吉園圃 蔬菜	金針肉絲湯 煮:金針,肉絲	6 - 2	2 - 3	2 - 1	2 - 4	767
13	二	黃金小米飯 蔬食日	腰果豆干 炒:腰果,豆干	香菜丸子 煮:香菜丸子	翡翠白玉羹 煮:白蘿蔔,香菇,紅蘿蔔	有機蔬 菜	檸檬愛玉湯 煮:檸檬,愛玉	6 - 1	2 - 2	2 - 1	2 - 5	757
19	一	小薏仁飯	沙茶肉片 炒:肉片	綜合滷味 滷:白蘿蔔,紅蘿蔔,豆干,海帶	紅燒獅子頭 燒:獅子頭	吉園圃 蔬菜	芹香蘿蔔湯 煮:芹,白蘿蔔	6 - 3	2 - 1	2 - 1	2 - 5	764
20	二	磨菇青醬麵 蔬食日	沙茶豆皮捲 煮:豆皮捲	鮮筍三絲 炒:筍,紅蘿蔔,木耳	奶黃包 蒸:奶黃包	有機蔬 菜	玉米蛋花湯 煮:玉米,蛋	6 - 2	2 - 2	2 - -	2 - 4	757
22	四	香Q米飯	豆醬燒魚丁 燒:魚丁	香菇白菜滷 滷:白菜,香菇	泰式打拋肉 炒:絞肉,九層塔	有機蔬 菜	紅豆湯 煮:紅豆	6 - 3	2 - 3	2 - 1	2 - 4	774
23	五	香Q米飯	無骨雞排 炸:雞排	肉燥萵苣 炒:萵苣,絞肉	麻婆豆腐 煮:豆腐	有機蔬 菜	甜薯鮮菇 煮:甜薯,香菇	6 - 2	2 - 1	2 - 1	2 - 4	755
26	一	香Q米飯	洋芋燒雞丁 燒:雞丁,洋芋	塔香百頁 煮:百頁,九層塔	開陽白菜 煮:白菜,蝦米	吉園圃 蔬菜	大瓜雞丁湯 煮:大瓜,雞丁	6 - 1	2 - 3	2 - 1	2 - 5	765
27	二	地瓜飯 蔬食日	花生豆包 煮:花生,豆包	洋蔥炒蛋 炒:洋蔥,蛋	芝麻季豆 炒:四季豆,芝麻	有機蔬 菜	仙草甜湯 煮:仙草	6 - 2	2 - 2	2 - 1	2 - 4	760
29	四	三色蛋炒飯	茄汁咕咾肉 煮:咕咾肉	筍片香菇 炒:筍,香菇	雞塊*2 炸:雞塊	有機蔬 菜	肉骨茶蘿蔔湯 煮:白蘿蔔,肉骨茶包	6 - 1	2 - 3	2 - -	2 - 5	762
30	五	糙米飯	黑胡椒肉片 炒:肉片	福州丸子燒 燒:福州丸子	客家小炒 炒:干片,青蔥,肉絲,魷魚	有機蔬 菜	南瓜濃湯 煮:南瓜	6 - 2	2 - 1	2 - 2	2 - 4	755

菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材,敬請安心食用

營養師:張韻瑩(008316字號)

9/27(二)公糧米回饋,回饋茶葉蛋

皇佳午餐

光明國小 8-9月午餐菜單



營養師:劉容均

日期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菓	附餐	湯品	鈣	鐵	蛋白質	脂肪	熱質
9/1 (四)	香Q白飯	椰香咖哩雞 <small>雞丁咖哩紅蘿蔔馬鈴薯(煮)</small>	芙蓉獅子頭燒 <small>獅子頭三色豆雞蛋(燒)</small>	油燜桂筍 <small>桂筍福菜(煮)</small>	有機蔬菜		味噌小魚湯 <small>豆腐小魚乾味噌</small>	5.6	2.3	1.5	2.5	715
9/2 (五)	什穀米飯	黃金炸肉排 <small>豬排(炸)</small>	香菇瓜仔肉 <small>香菇脆瓜仔肉(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉絞肉紅絲木耳高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜		薑絲海芽湯 <small>海芽薑絲雞蛋</small>	5.7	2.2	1.5	2.8	728
9/5 (一)	胚芽米飯	親子雞肉丼 <small>雞丁洋葱紅蘿蔔雞蛋(煮)</small>	三杯鮑菇百頁(非) <small>百頁豆腐杏鮑菇赤血丁九層塔(炒)</small>	木須炒銀芽 <small>豆芽菜紅絲海絲木耳(炒)</small>	吉園圃		馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯紅丁雞蛋</small>	5.5	2.3	1.5	2.5	708
9/6 (二)	蔬食日 香Q白飯	香滷油腐 <small>油腐紅片木耳(油)</small>	芹炒蔬菜條 <small>西洋菜菜條木耳紅絲(炒)</small>	五彩玉米 <small>玉米粒小黃瓜三色豆花生(炒)</small>	有機蔬菜		仙草蜜 <small>仙草</small>	5.8	2.2	1.5	2.5	721
9/8 (四)	肉醬義大利麵	蜜燒豬柳條 <small>豬柳條白芝麻(燒)</small>	QQ滷蛋海結 <small>雞蛋海結(油)</small>	芋香白菜滷 <small>白菜香菇木耳芋丁(煮)</small>	有機蔬菜		酸辣湯 <small>豆腐筍筍木耳紅絲雞蛋</small>	5.5	2.4	1.5	2.5	715
9/9 (五)	糙米飯	義式茄汁燉雞 <small>雞丁洋葱馬鈴薯(燉)</small>	珍菇冬瓜 <small>金針菇冬瓜(炒)</small>	蝦捲雙併 <small>蝦捲x1 鍋貼x1(炸)</small>	有機蔬菜		肉骨茶湯 <small>排骨豆腐肉骨茶包</small>	5.5	2.3	1.5	2.7	717
9/10 (六)	麥片飯	蔥燒魚排 <small>魚排薑蔥紅絲(燒)</small>	甜麵醬干丁 <small>絞肉干丁(炒)</small>	蟹絲炒長豆 <small>長豆蟹絲紅絲木耳(炒)</small>	有機蔬菜		時蔬菇菇湯 <small>香菇金針菇高麗菜</small>	5.5	2.3	1.5	2.5	708
9/12 (一)	什穀米飯	椒鹽排骨酥 <small>排骨(炸)</small>	麻婆豆腐(非) <small>豆腐絞肉木耳(煮)</small>	福州丸燒 <small>福州丸三色豆(煮)</small>	吉園圃		香菇雞湯 <small>蘿蔔雞丁香菇</small>	5.5	2.4	1.5	2.8	729
9/13 (二)	蔬食日 香Q白飯	小瓜炒百頁(非) <small>小黃瓜百頁紅片木耳(炒)</small>	奶香燉洋芋 <small>馬鈴薯紅丁玉米粒(燉)</small>	土豆麵筋燒 <small>麵筋花生(燒)</small>	有機蔬菜		三絲羹湯 <small>三絲羹筍筍紅絲</small>	5.7	2.3	1.5	2.5	722
9/15 (四)	9/15~9/16 中秋節愉快!											
9/16 (五)	9/15~9/16 中秋節愉快!											
9/19 (一)	海苔肉鬆飯	蒜泥白肉 <small>肉片豆芽(炒)</small>	香酥雞堡 <small>雞胸堡(炸)</small>	田園玉米肉茸(非) <small>玉米粒三色豆絞肉(炒)</small>	吉園圃		海芽蛋花湯 <small>海芽雞蛋</small>	5.6	2.3	1.5	2.7	724
9/20 (二)	蔬食日 燕麥飯	茄汁豆包 <small>豆包甜椒(燒)</small>	洋蔥起司蛋 <small>洋蔥雞蛋起司(炒)</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲香菇木耳(煮)</small>	有機蔬菜		筍片香菇湯 <small>筍片香菇</small>	5.5	2.4	1.5	2.5	715
9/22 (四)	糙米飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿迷迭香(油)</small>	豆瓣冬瓜肉末 <small>冬瓜絞肉紅丁(炒)</small>	芹炒彩絲 <small>芹菜紅絲豆芽木耳(炒)</small>	有機蔬菜		綠豆湯 <small>綠豆</small>	5.5	2.3	1.5	2.5	708
9/23 (五)	香Q白飯	香滷豬腳丁 <small>豬腳丁肉丁筍絲(油)</small>	義式脆炒馬鈴薯 <small>馬鈴薯甜椒木耳(炒)</small>	塔香海龍 <small>海龍九層塔(炒)</small>	有機蔬菜		芙蓉濃湯 <small>玉米粒火腿三色豆雞蛋</small>	5.7	2.3	1.5	2.5	722
9/26 (一)	台式炒飯	酥炸鮮魚排 <small>魚排(炸)</small>	五香滷油腐(非) <small>油豆腐木耳紅蘿蔔蔥花(油)</small>	白玉什錦 <small>蘿蔔紅蘿蔔肉羹(煮)</small>	吉園圃		冬瓜雞湯 <small>冬瓜雞丁</small>	5.5	2.4	1.5	2.8	729
9/27 (二)	蔬食日 香Q白飯	腰果燒豆干 <small>豆干腰果(燒)</small>	開陽高麗 <small>高麗菜紅片木耳(炒)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	有機蔬菜	茶葉蛋	傳統豆花湯 <small>豆花花生</small>	5.6	3	1.5	2.7	776
9/29 (四)	香Q白飯	彩椒糖醋排骨 <small>排骨甜椒(燒)</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋紅絲(炒)</small>	花生滷海結 <small>海結花生紅丁(油)</small>	有機蔬菜		洋芋濃湯 <small>馬鈴薯紅丁雞蛋</small>	5.5	2.4	1.5	2.5	715
9/30 (五)	胚芽米飯	南洋沙嗲雞丁 <small>雞丁洋葱(煮)</small>	彩燴金雕捲 <small>三色豆雞蛋金雕捲(燴)</small>	木須炒長豆 <small>長豆木耳紅絲肉絲(炒)</small>	有機蔬菜		什蔬豆腐湯 <small>豆腐高麗菜香菇</small>	5.5	2.4	1.5	2.5	715

★全面提供非基因改造食材。★提供公糧米供餐，於每月最後一週週二回饋茶葉蛋1次。

◎認識九月份水果---火龍果

火龍果含有植物性蛋白質可解毒、花青素可抗氧化並且富含維生素C與鐵，同時補充可以提高吸收利用率。火龍果是一種非常有益身體健康的水果唷!

營養小常識
獻乎你知