

# 沉益

きみにきめた！就決定是你了！



## 105年10月份光明國小菜單(6年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬 材	湯品	全 蛋 個	豆 類 肉	蔬 菜	油 脂	煎 量	
10/3	一	蕎麥飯	蔥燒魚丁 燒:魚丁,蔥	玉米肉燥 炒:玉米,絞肉	海苔丸子燒 燒:海苔丸	吉園圃 蔬菜	黃芽肉絲湯 煮:黃豆芽,肉絲	5 8	2 2	2 1	2 4	732
4	二	香Q白飯 蔬食日	栗子燒杏鮑菇 燒:栗子,杏鮑菇	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔,蛋	蒜香白花椰 炒:白花椰,蒜	有機蔬 菜	紅豆湯 煮:紅豆	5 7	2 1	2 2	2 5	724
6	四	地瓜飯	塔香三杯雞 炒:雞丁,九層塔	鮮筍炒香菇 炒:筍,香菇	家常肉燥冬粉 煮:冬粉,絞肉	有機蔬 菜	番茄蛋花湯 煮:番茄,蛋	5 7	2 1	2 2	2 6	729
7	五	香Q米飯	泡菜豚肉片 炒:肉片,泡菜	開陽高麗 煮:高麗菜,蝦米	花生滷豆包 滷:豆包,花生	有機蔬 菜	薑絲冬瓜湯 煮:冬瓜,薑絲	5 7	2 3	2 2	2 5	734
10	<b>雙十連假</b>											
11	二	香蔥蛋炒飯 蔬食日	芝麻素雞片 炒:素雞,芝麻	茄汁甜條 煮:甜不辣條	蒲瓜炒木耳 炒:蒲瓜,木耳	有機蔬 菜	芹香白玉湯 煮:白蘿蔔,芹	5 6	2 3	2 1	2 5	730
13	四	香Q白飯	蒜香軟骨排 滷:軟骨排	豆酥肉末敏豆 炒:敏豆,絞肉	咖哩洋芋 煮:洋芋,紅蘿蔔	有機蔬 菜	鳳梨山粉圓湯 煮:鳳梨,山粉圓	5 8	2 1	2 3	2 5	734
14	五	香Q米飯	黑胡椒肉柳 炒:肉柳	芋香白菜 煮:白菜,芋頭	海結百頁 炒:海帶結,百頁	有機蔬 菜	玉米濃湯 煮:玉米,紅蘿蔔	5 7	2 2	2 2	2 5	732
17	一	紫米飯	竹筍燉角丁 燉:竹筍,角丁	蒜香冬瓜肉末 炒:冬瓜,蒜,絞肉	彩蔬油豆腐 煮:油豆腐,彩椒	吉園圃 蔬菜	藥膳雞丁湯 煮:雞丁	5 6	2 3	2 3	2 4	730
18	二	香Q白飯 蔬食日	沙茶豆皮捲 煮:豆皮捲	日式蒸蛋 蒸:蛋	紅蔥高麗 炒:高麗菜	有機蔬 菜	綠豆湯 煮:綠豆	5 7	2 1	2 2	2 5	724
20	四	蔬菜肉絲炒麵	土魷魚條*3 炸:土魷魚條	豆沙包 蒸:豆沙包	鮮菇花椰 炒:花椰菜,香菇	有機蔬 菜	筍片排骨湯 煮:筍片,排骨	5 7	2 1	2 1	2 6	726
21	五	五穀米飯	茄汁咕咾肉 煮:咕咾肉	翡翠白玉肉絲 炒:白蘿蔔,肉絲	青豆麵輪 煮:麵輪,青豆	有機蔬 菜	味噌海芽湯 煮:味噌,海帶芽	5 7	2 1	2 3	2 5	727
24	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 煮:雞丁,馬鈴薯	干丁肉燥 煮:干丁,絞肉	白菜滷 滷:白菜,紅蘿蔔	吉園圃 蔬菜	芹香蘿蔔湯 煮:芹,蘿蔔	5 7	2 1	2 3	2 5	727
25	二	糙米飯 蔬食日	五香油豆腐 煮:油豆腐	番茄炒蛋 炒:番茄,蛋	金耳筍三絲 炒:金耳,木耳	有機蔬 菜	薑絲冬瓜湯 煮:冬瓜,薑絲	5 6	2 2	2 2	2 6	729
27	四	三色蛋炒飯	無骨雞排 炸:雞排	大瓜燴鵪鶉蛋 燴:大瓜,鵪鶉蛋	香菇麵筋 煮:香菇,麵筋	有機蔬 菜	地瓜芋圓湯 煮:地瓜,芋圓	5 7	2 2	2 2	2 5	732
28	五	小薏仁飯	香蔥肉排 煮:肉排,蔥	麻婆豆腐 煮:豆腐	雙色花椰菜 炒:白花椰,綠花椰	有機蔬 菜	南瓜濃湯 煮:南瓜	5 6	2 3	2 1	2 5	730
31	一	香Q白飯	紅棗花雕雞丁 煮:雞丁,紅棗	客家小炒 炒:干丁,蔥,肉絲	櫻花蝦高麗 炒:櫻花蝦,高麗菜	吉園圃 蔬菜	肉骨茶排骨湯 煮:排骨,肉骨茶包	5 6	2 3	2 1	2 5	730

備註欄:提供公糧米供餐,本月份為10/25(二)公糧回饋茶葉蛋

\*\*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)

# 逸馨園盒餐工廠



光明國小(五年級)10月份美味菜單 HACCP合格廠商

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	五穀類(份)	肉類(份)	蛋類(份)	油類(份)	熱量(卡)
10/3	一	香Q白飯	脆皮雞腿 <small>雞腿(炸)</small>	南洋咖哩 <small>咖哩、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、木耳絲、紅蘿蔔絲(炒)</small>	吉園園蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
10/4	蔬	糙米飯	蜜汁豆包 <small>非基改豆包(燒)</small>	海結雙丁 <small>海帶結、紅蘿蔔丁、白蘿蔔丁(油)</small>	開陽高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔絲、木耳絲(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑絲、冬瓜(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
10/6	四	什錦鐵板麵+蘑菇豬排+五香滷蛋+蟹絲素花+有機蔬菜+什錦火鍋湯 <small>豬排、蘑菇片(燒) 蛋、豬絞肉(油) 素花湯、蟹肉棒(炒) 大白飯、雞肉片、蛋、豆腐片、木耳片(燉)</small>										
10/7	五	芝麻飯	椒鹽翅小腿*2 <small>翅小腿(烤)</small>	客家小炒 <small>非基改豆干片、豬肉絲(炒)</small>	布丁蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>非基改豆腐、大白菜、紅豆絲、紅蘿蔔絲(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
10/10	一	~~雙十國慶日快樂~~										
10/11	蔬	招牌炒飯	香香蔬菜堡 <small>蔬菜堡(烤)</small>	滷味雙拼 <small>米血糕、花枝丸(油)</small>	香滷筍干 <small>筍干、梅干菜(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西谷米(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/13	四	胚芽飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉、糖、醋(燒)</small>	柳葉魚+地瓜球 <small>豬肉絲、洋葱(炒)</small>	黃瓜什錦 <small>大黃瓜、紅蘿蔔片、雞蛋(燉)</small>	有機蔬菜	筍片雞丁湯 <small>筍片、雞丁、紅蘿蔔片(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706
10/14	五	香Q白飯	蜜汁雞排 <small>雞排(燒)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、非基改玉米粒、紅蘿蔔丁(炒)</small>	海根炒肉絲 <small>海帶根、豬肉絲、紅蘿蔔絲(炒)</small>	有機蔬菜	白玉排骨湯 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、豬排骨(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
10/17	一	香Q白飯	雙丁豬肉角 <small>豬肉角、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁(煮)</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊(炸)</small>	佛跳牆 <small>大白菜、時可蔬、紅蘿蔔塊、木耳絲、高麗菜(燉)</small>	吉園園蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、豬肉片、紅蘿蔔片(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/18	蔬	芝麻飯	茄汁龍鳳腿 <small>龍鳳腿(烤)</small>	日式甜咖哩 <small>馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、咖哩(煮)</small>	蔬菜粉絲 <small>冬粉、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	時蔬蛋花湯 <small>蛋、時蔬(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.1	711
10/20	四	素滷蘑菇麵+照燒豬排+蒜香白花椰+紅丁炒蛋+有機蔬菜+燒仙草 <small>豬排(燒) 白花椰、蒜、紅蘿蔔絲(炒) 紅蘿蔔丁、蛋(炒) 仙草、粉圓(煮)</small>										
10/21	五	什穀飯	可樂雞翅 <small>雞翅(油)</small>	瓜仔肉 <small>冬瓜、豬絞肉(油)</small>	珍珠燴花生 <small>非基改玉米粒、花生、三色豆(炒)</small>	有機蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹、紅蘿蔔絲、時可蔬、木耳絲、蛋(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
10/24	一	五穀飯	韓式雞肉串*2 <small>雞肉串(烤)</small>	蕃茄豆腐 <small>非基改豆腐、蕃茄(煮)</small>	香脯炒蛋 <small>蛋、脆脯、蔥(炒)</small>	吉園園蔬菜	田園蔬菜湯 <small>時蔬(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
10/25	蔬	珍珠蛋炒飯+香烤煮鱈魚排+關東煮+芝麻軟豆+有機蔬菜+薑絲海苔湯 <small>煎鱈魚排(烤) 白蘿蔔、魚排(煮) 軟豆、芝麻(炒) 海帶芽、薑絲、蛋(煮)</small>										
10/27	四	胚芽飯	麻油雞丁 <small>雞丁、米血糕(煮)</small>	泰式黃金蛋 <small>雞蛋、豬絞肉(油)</small>	西魯肉 <small>大白菜、紅蘿蔔塊、木耳絲、冬粉、豬肉絲(煮)</small>	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜、紅蘿蔔片、豬排骨(煮)</small>	5.3	2.4	2.5	2.3	706
10/28	五	香Q白飯	蜜汁軟小排 <small>豬軟小排(烤)</small>	法式白醬洋芋 <small>馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、三色豆(煮)</small>	海結麵輪 <small>海帶結、麵輪、白蘿蔔(油)</small>	有機蔬菜	豆花甜湯 <small>豆花(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
10/31	一	香Q白飯	酥皮豬排 <small>豬排(炸)</small>	芙蓉蒸蛋 <small>蛋、三色豆(蒸)</small>	鐵板油腐 <small>非基改油豆腐、紅蘿蔔片、洋葱(煮)</small>	吉園園蔬菜	巧達濃湯 <small>蛋、三色豆、馬鈴薯丁(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702

熱量計算方式：食物份數x每份熱量；每份熱量：五穀類每類68卡、魚肉蛋75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

※10/25(二)公糧回饋茶葉蛋

\*皆使用非基因改造食材  
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!



# 好鮮營養午餐

客服專線：(03)3701155

光明國小

105年10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	主菜 膠定(斤)	主菜 肉類(斤)	蔬菜 類(斤)	水果 類(斤)	蛋類 類(斤)	加價 大元
10/3	一	白飯	<b>養生咖哩雞</b> 雞丁、南瓜/燴	<b>和風豆腐煲</b> 非基改豆腐、魚板、絞肉/燴	<b>海帶三絲</b> 海帶絲、紅蘿蔔絲、芹菜/炒	吉園蔬菜					733
10/4	二	肉燥拌飯	<b>蠔油豆包/蒜香豬排</b> 豆包/燴 豬排/煮	<b>泡菜年糕</b> 泡菜、年糕/燴	<b>開陽胡瓜</b> 胡瓜、蝦米/炒	有機蔬菜					745
10/6	四	白飯	<b>沙茶肉片</b> 肉片、洋葱/炒	<b>鮮菇三絲</b> 金針菇、鮮菇絲、紅蘿蔔絲、木耳絲/炒	<b>毛豆麵輪</b> 麵輪、毛豆/燴	有機蔬菜					733
10/7	五										
10/10	一	<b>雙十連假</b>									
10/11	二	鐵板麵	<b>西芹杏鮑菇/芹香花雕雞</b> 西芹、雞丁、杏鮑菇/炒	<b>蕃茄白花菜</b> 番茄、白花椰/炒	<b>蔥爆豆干</b> 非基改豆干條、蔥/炒	有機蔬菜					745
10/13	四	白飯	<b>照燒雞翅</b> 雞翅/燴	<b>芝麻海根</b> 白芝麻、海帶根/煮	<b>白醬洋芋燒</b> 洋芋、白醬/煮	有機蔬菜					733
10/14	五										
10/17	一	白飯	<b>塔香三杯雞</b> 雞丁、九層塔/燴	<b>客家小炒</b> 芹菜、豆干條/炒	<b>鮮菇黃瓜蝦球</b> 生香菇、大黃瓜、蝦球/炒	吉園蔬菜					739
10/18	二	炒飯	<b>椒鹽地瓜條/和風里肌排</b> 地瓜薯條/炸 肉排/燒	<b>田園三寶</b> 非基改玉米粒、紅蘿蔔、豆丁/炒	<b>椒鹽地瓜條</b> 地瓜條/炸	有機蔬菜					745
10/20	四	白飯	<b>可樂豬腳燻肉</b> 肉丁、豬腳丁/燴	<b>咖哩黃金魚蛋</b> 洋芋、杏鮑菇、魚蛋/燴	<b>芋香蛋酥白菜</b> 大白菜、芋頭、雞蛋/燴	有機蔬菜					733
10/21	五										
10/24	一	白飯	<b>古早味排骨</b> 肉排/醬燒	<b>麻婆豆腐</b> 非基改豆腐、絞肉/燴	<b>櫻花蝦高麗菜</b> 櫻花蝦、高麗菜/炒	吉園蔬菜					735
10/25	二	義大利麵	<b>照燒香菇豆腐/芝麻蜜燒雞</b> 香菇、豆腐/燴 雞丁、芝麻/燴	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	<b>四季甜不辣</b> 四季豆、甜不條/炒	有機蔬菜					733
10/27	四	白飯	<b>蔥燒雞腿</b> 雞腿/油	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 紅蘿蔔、雞蛋/炒	<b>客家冬瓜</b> 冬瓜、肉片/燴	有機蔬菜					715
10/28	五										
10/31	一	白飯	<b>京醬雞肉</b> 雞丁、洋葱/燴	<b>鐵板油豆腐</b> 非基改油豆腐、紅蘿蔔、木耳/燴	<b>絲瓜粉絲煲</b> 絲瓜、寬粉、雞蛋/燴	吉園蔬菜					733

\*\*\* 10/25 公糧米回鑛 (星期二) 供應茶葉蛋

Everything must have a beginning.

Everything must have a beginning.





# 皇佳食品廠 MENU

HUANGJIA FOOD FACTORY

訂購專線

(03) 317-0505 · 317-0217


傳真：(03) 358-5269

\*HACCP 認證衛生局評定優良廠商\*

地址：桃園市桃園區健行路39號

供應年級：1.3年級

營養師 劉容均

日期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	附餐	湯品	全蛋 個數	豆腐 肉蛋	蔬菜 個數	油類 個數	熱量 大卡
10/3 一	香Q白飯	奶香照燒雞丁 雞丁洋蔥(煮)	蝦捲地瓜條 蝦捲*1地瓜條(炸)	麻婆豆腐(非) 豆腐絞肉木耳(煮)	吉園 園	玉米濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	5.6	2.3	1.5	2.7	724
10/4 二	蔬食日 糙米飯	彩椒糖醋豆腸 豆腐甜椒(炒)	什錦白菜 白菜香菇紅蘿蔔(煮)	芙蓉蒸蛋 雞蛋(蒸)	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.4	2.3	1.5	2.5	701
10/6 四	千島香鬆 飯	薑汁燒肉片 肉片洋蔥(燉)	蕃茄炒蛋 雞蛋蕃茄(炒)	塔香炒海茸 海茸九層塔(炒)	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑絲雞丁	5.5	2.4	1.5	2.5	715
10/10 一	<b>國慶日放假一天!</b> 										
10/11 二	蔬食日 香Q白飯	家常豆腐 豆腐素絞肉木耳(煮)	蔥花海芽蛋 雞蛋海芽蔥紅丁(炒)	綜合滷味 高麗菜香菇金針菇豆管(滷)	有機 蔬菜	三絲羹湯 三絲羹羹筍木耳紅絲雞蛋	5.5	2.3	1.5	2.5	708
	1年級 白醬義大利麵	香滷雞翅 雞翅(滷)	銀絲捲 銀絲捲(蒸)	綜合滷味 高麗菜香菇金針菇豆管(滷)	有機 蔬菜	三絲羹湯 三絲羹羹筍木耳紅絲雞蛋	5.5	2.2	1.5	2.5	700
10/13 四	海苔肉鬆 飯	紅燒豬腩 肉丁豆腐紅蘿蔔(滷)	柳葉魚鍋貼 柳葉魚*1鍋貼*1(炸)	長豆炒甜條 長豆甜條紅絲木耳(炒)	有機 蔬菜	仙草蜜 仙草	5.7	2.2	1.5	2.7	723
10/17 一	麥片飯	三杯雞丁 雞丁九層塔(燒)	油腐肉燥(非) 油豆腐紅片木耳絞肉(滷)	蘑菇花椰菜 花椰菜蘑菇(炒)	吉園 園	百香愛玉 愛玉百香果汁	5.6	2.3	1.5	2.7	724
10/18 二	蔬食日 香Q白飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	薑絲海根 海根薑絲紅絲(炒)	日式蒸蛋 雞蛋(蒸)	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米雞蛋	5.7	2.2	1.5	2.5	714
	1年級 香Q白飯	椰香咖哩豬 肉丁馬鈴薯(燉)	螞蟻上樹 冬粉高麗菜絞肉紅絲(炒)	海根炒肉絲 海根肉絲紅絲(炒)	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米雞蛋	5.7	2.2	1.5	2.5	714
10/20 四	香Q白飯	瓜仔雞丁 雞丁脆瓜(滷)	三色滑蛋 雞蛋玉米粒三色豆(炒)	甜椒炒洋芋條 馬鈴薯甜椒木耳(炒)	有機 蔬菜	時蔬菇湯 豆腐香菇金針菇	5.4	2.3	1.5	2.5	701
10/24 一	香Q白飯	沙嗲雞丁 雞丁(煮)	八寶干丁(非) 干丁玉米粒紅丁青豆絞肉(滷)	鮮菇扁蒲 扁蒲香菇(煮)	吉園 園	黃瓜肉片湯 大黃瓜肉片	5.5	2.3	1.5	2.5	708
10/25 二	蔬食日 糙米飯	小瓜炒素雞 素雞片小黃瓜紅片(炒)	什錦白菜滷 白菜芋丁香菇紅片腐皮絲(煮)	可樂餅雙併 可樂餅地瓜條(炸)	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐筍筍木耳紅絲	5.4	2.3	1.5	2.7	710
	1年級 糙米飯	壽喜燒肉片 肉片洋蔥(燒)	麥香雞堡 雞胸堡(炸)	什錦白菜滷 白菜芋丁香菇紅片腐皮絲(煮)	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐筍筍木耳紅絲	5.4	2.3	1.5	2.7	710
10/27 四	白醬義大利麵	椒鹽豬柳 豬柳(炸)	滷蛋肉燥 滷蛋絞肉紅丁(滷)	銀絲捲 銀絲捲(蒸)	有機 蔬菜	花生豆花湯 豆花花生	5.7	2.2	1.5	2.3	705
10/31 一	香Q白飯	古早味燉肉 肉丁筍干(燉)	芋香玉米 玉米粒紅丁青豆芋丁絞肉(炒)	洋蔥起司蛋 雞蛋洋蔥起司(炒)	吉園 園	白玉肉羹湯 蘿蔔肉羹紅絲	5.5	2.3	1.5	2	685

★本廠全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。

★提供公糧米供餐，於每月最後一週的週二回饋茶葉蛋一次。

### ★營養小常識 「5143均衡飲食原則」

「5143均衡飲食原則」的內容為每日5拳蔬果、飯前1碗清湯或水(300-500cc)、每餐4大口全穀、每餐3份蛋白質(1份=3手指)。再來透過改變進餐順序為菜→湯→飯→肉，並且細嚼慢嚥，讓飽食訊號有時間傳入大腦，多餘熱量的攝取也會減少唷！

