昱品美食股份有限公司

3月午餐菜單-軍功國小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週					3月1日 香鬆炒飯 **糖醋雞** 雙色燒賣 銀芽燒肉 美味青菜 大瓜排骨湯
第二週	3月4日 胚芽飯 **番茄炒蛋** 蒜味豆腐 梅香洋芋 營養青菜 #芋頭米粉湯	3月5日 多穀飯 **瓜仔雞** 咖哩燴雙鮮 肉絲蒲瓜 營養青菜 紅燒蘿蔔湯	3月6日 白飯 **洋蔥豬柳** 麻婆豆腐 佃煮野菜煲 營養青菜 營養菇菇湯	3月7日 糙米飯 **椒鹽雞翅** 豆皮炒蛋 鮮瓜總匯 營養青菜 韓式大醬湯	3月8日 蒜香什錦炒麵 **醬燒大排** 乳酪可頌 芝蔴豆干 有機青菜 紅豆紫米湯
第三週	3月11日 五穀飯 **海苔蒸蛋** 茄汁豆包 白菜滷 健康青菜 黃金濃湯	3月12日 糙米飯 **咖哩肉丁** 豚香高麗 紅燒獅子頭 健康青菜 茶壺湯	3月13日 白飯 **麻油雞** #客家小炒 蔥花炒蛋 健康青菜 結頭丸片湯	3月14日 燕麥飯 **鐵板烤雞排** 芋香四喜 蒜香腐燒豬 健康青菜 番茄蛋花湯	3月15日 大阪燒炒飯 **蜜汁排骨** 紅燒海根 紅豆包 有機青菜 蒲瓜豆皮湯
第四週	3月18日 大麥仁飯 **古都滷蛋** 蜜汁豆干 螞蟻上樹 美味青菜 味噌白玉湯	3月19日 多穀飯 **京醬雞丁** 焗烤薯塊 大瓜燴魷魚 美味青菜 酸辣湯	3月20日 白飯 **蒜泥白肉** 沙嗲白菜 大滷桶 美味青菜 玉米蛋花湯	3月21日 胚芽飯 **蘑菇嫩豬** 青花翅小腿 毛豆干丁 美味青菜 香菇雞湯	3月22日 義式白醬焗麵 **茄汁魚** 紅絲炒蛋 馬拉糕 有機青菜 芋頭西米露
第五週	3月25日 燕麥飯 **洋蔥炒蛋** 芹香干片 五味綜合菇 炒青菜 藥膳湯	3月26日 胚芽飯 **沙茶肉片** 大阪燒高麗 海苔花枝丸 炒青菜 蘑菇濃湯	3月27日 白飯 **養生雞** 腰果青花 蒜香烏龍黑干 炒青菜 蘿蔔上排湯	3月28日 糙米飯 **鹽酥雞** 玉米蟳絲 木須炒蛋 炒青菜 奶香火鍋湯	3月29日 三杯鮮菇炒飯 **豆豉排骨** #佛跳牆 波蘿包 有機青菜 酸菜筍雞湯

番茄~

1.番茄含有番茄紅素(Lycopene)，可以預防癌症，同時番茄也被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳的營養食品第一名喔！

2.番茄還具有維護皮膚健康、強化骨骼的功能。

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 標示#為使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表　113年　3月菜單　第一週

單位:公克　　生鮮含骨廢棄率

日期	主食	主食用量明細 材料	數量	菜名	主菜用量明細 材料	數量	菜名	副菜（一）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（二）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（三）用量明細 材料	數量	菜名	湯類用量明細 材料	數量	營養分析	
8月28日週一																				
8月29日週二																				
週三																				
週四																				
3月1日週五	香鬆炒飯	白米	90	糖醋雞	雞丁	##	雙色燒賣	燒賣	30	銀芽燒肉	綠豆芽	50	美味青菜	青江菜	100	大瓜排骨湯	大黃瓜	40	熱量(大卡)	700
		香鬆	2		(廢棄率35%)						木耳	3		胡蘿蔔	2		排骨	4	全穀雜糧類(	5.5
		三色丁	2		杏鮑菇	15					胡蘿蔔	2					(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(	2.05
		洋蔥	10		洋蔥	5					豬肉	5							蔬菜(份)	2.31
		豬肉	5																油脂與堅果類	2.3
		碎豆輪	2																水果(份)	0
		蛋	5																	
		鳳梨	1																	

初級加工品(非基改)　　有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地

所有豬肉均使用臺灣豬肉

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表　113年　3月菜單　第二週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細 材料	數量	菜名	主菜用量明細 材料	數量	菜名	副菜（一）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（二）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（三）用量明細 材料	數量	菜名	湯類用量明細 材料	數量	營養分析	
3月4日 週一	胚芽飯	白米	65	番茄炒蛋	番茄	30	蒜味豆腐	豆腐	80	梅香洋芋	馬鈴薯	45	營養青菜	油菜	100	#芋頭米粉湯	米粉	15	熱量(大卡)	698.8
		胚芽米	20		蛋	55		洋蔥	4					胡蘿蔔	2		大白菜	30	全穀雜糧類(份	5.59
																	胡蘿蔔	5	豆魚蛋肉類(份	2
																	芋頭	5	蔬菜(份)	2.16
																			油脂與堅果類	2.3
																			水果(份)	0
3月5日 週二	多穀飯	白米	90	瓜仔雞	骨腿丁	100	咖哩燴雙鮮	青花菜	50	肉絲蒲瓜	蒲瓜	50	營養青菜	蚵仔白菜	100	紅燒蘿蔔湯	排骨	4	熱量(大卡)	708.5
		多穀米	20		(廢棄率35%)			胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)		全穀雜糧類(份	5.5
					胡蘿蔔	3		洋蔥	3		木耳	3					白蘿蔔	40	豆魚蛋肉類(份	2.05
					碧瓜	2		豬肉	5		鴻喜菇	3					胡蘿蔔	3	蔬菜(份)	2.65
								魷魚	3		豬肉	5							油脂與堅果類	2.3
																			水果(份)	0
3月6日 週三	白飯	白米	110	洋蔥豬柳	豬肉	40	麻婆豆腐	豆腐	40	佃煮野菜煲	結頭	30	營養青菜	福山萵苣	100	營養菇菇湯	大白菜	25	熱量(大卡)	698.05
					洋蔥	20		豬肉	5		香菇	3		胡蘿蔔	2		排骨	4	全穀雜糧類(份	5.59
								三色丁	6		玉米	8					(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份	2.07
											胡蘿蔔	3					金針菇	5	蔬菜(份)	1.74
											火鍋料	3					蛋	8	油脂與堅果類	2.4
																			水果(份)	0
3月7日 週四	糙米飯	糙米	20	椒鹽雞翅	雞翅	85	豆皮炒蛋	蛋	25	鮮瓜總匯	鮮瓜	50	營養青菜	高麗菜	100	韓式大醬湯	馬鈴薯	30	熱量(大卡)	704.1
		白米	85		(廢棄率35%)			豆皮	6		木耳	4		胡蘿蔔	2		香菇	5	全穀雜糧類(份	5.58
								胡蘿蔔	10		白精靈菇	2					洋蔥	5	豆魚蛋肉類(份	2.06
								木耳	3		黑輪	2							蔬菜(份)	1.86
								洋蔥	5										油脂與堅果類	2.5
																			水果(份)	0
3月8日 週五	蒜香什錦炒麵	麵	90	醬燒大排	豬肉	40	乳酪可頌	可頌	30	芝蘇豆干	豆干	30	有機青菜	有機黑葉白菜	100	紅豆紫米湯	紅豆	10	熱量(大卡)	683.75
		三色丁	5								芝蘇	1		胡蘿蔔	2		紫米	10	全穀雜糧類(份	5.5
		洋蔥	5																豆魚蛋肉類(份	2.09
		高麗菜	15																蔬菜(份)	1.36
		胡蘿蔔	5																油脂與堅果類	2.4
		豬肉	5																水果(份)	0
		木耳	4																	
		碎豆輪	2																	

初級加工品(非基改)　　有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地　　**所有豬肉均使用臺灣豬肉**

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表　113年　3月菜單　第三週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細 材料	數量	菜名	主菜用量明細 材料	數量	菜名	副菜（一）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（二）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（三）用量明細 材料	數量	菜名	湯類用量明細 材料	數量	營養分析	
3月11日 週一	五穀飯	白米	85	海苔蒸蛋	蛋	45	茄汁豆包	豆包	30	白菜滷	大白菜	60	健康青菜	青江菜	100	黃金濃湯	玉米粒	25	熱量(大卡)	691.05
		五穀米	20		海苔	2					胡蘿蔔	4		胡蘿蔔	2		蛋	5	全穀雜糧類(份)	5.54
											木耳	3					胡蘿蔔	5	豆魚蛋肉類(份)	2.05
											香菇	3					洋蔥	3	蔬菜(份)	1.84
											角螺	5							油脂與堅果類(份	2.3
																			水果(份)	0
3月12日 週二	糙米飯	糙米	20	咖哩肉丁	馬鈴薯	25	豚香高麗	高麗菜	50	紅燒獅子頭	獅子頭	15	健康青菜	油菜	100	茶壺湯	骨腿丁	4	熱量(大卡)	698.35
		白米	85		豬肉	55		豬肉	5		金針菇	5		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)		全穀雜糧類(份)	5.53
					胡蘿蔔	5		木耳	3		毛豆仁	3					冬瓜	30	豆魚蛋肉類(份)	2.02
					洋蔥	8		胡蘿蔔	2								香菇	2	蔬菜(份)	2.07
																			油脂與堅果類(份	2.4
																			水果(份)	0
3月13日 週三	白飯	白米	##	麻油雞	骨腿	60	#客家小炒	豆干	35	蔥花炒蛋	蛋	20	健康青菜	福山萵苣	100	結頭丸片湯	結頭	35	熱量(大卡)	693.05
					(廢棄率35%)			胡蘿蔔	5		菜脯	5		胡蘿蔔	2		丸片	3	全穀雜糧類(份)	5.54
					米血	10		豬肉	3		胡蘿蔔	10					排骨	4	豆魚蛋肉類(份)	2.07
					杏鮑菇	5		西芹	5		青蔥	1					(廢棄率50%)		蔬菜(份)	1.68
																			油脂與堅果類(份	2.4
																			水果(份)	0
3月14日 週四	燕麥飯	燕麥	20	鐵板烤雞排	雞排	70	芋香四喜	玉米	45	蒜香腐燒豬	嫩腐	35	健康青菜	蚵仔白菜	100	番茄蛋花湯	大白菜	40	熱量(大卡)	682.1
		白米	76		(廢棄率35%)			馬鈴薯	10		豬肉	3		胡蘿蔔	2		番茄	5	全穀雜糧類(份)	5.53
								芋頭	5		胡蘿蔔	2					蛋	5	豆魚蛋肉類(份)	2.04
								豬肉	3								金針菇	5	蔬菜(份)	1.54
																			油脂與堅果類(份	2.3
																			水果(份)	0
3月15日 週五	大阪燒炒飯	白米	90	蜜汁排骨	豬肉	40	紅燒海根	海根	40	紅豆包	紅豆包	30	有機青菜	有機青松菜	100	蒲瓜豆皮湯	蒲瓜	30	熱量(大卡)	703.25
		豬肉	5		排骨	35		豬肉	3					胡蘿蔔	2		排骨	4	全穀雜糧類(份)	5.6
		洋蔥	5		(廢棄率50%)												(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.1
		海苔絲	1														豆皮	3	蔬菜(份)	1.83
		花枝丸	4																油脂與堅果類(份	2.4
		玉米	5																水果(份)	0
		胡蘿蔔	5																	
		碎豆輪	2																	

初級加工品(非基改)　　有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地　　**所有豬肉均使用臺灣豬肉**

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表　113年　3月菜單　第四週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細 材料	數量	菜名	主菜用量明細 材料	數量	菜名	副菜（一）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（二）用量明細 材料	數量	菜名	副菜（三）用量明細 材料	數量	菜名	湯類用量明細 材料	數量	營養分析	
3月18日 週一	大參仁飯	白米	70	古都滷蛋	白煮蛋	45	蜜汁豆干	四方干	50	螞蟻上樹	冬粉	15	美味青菜	蚵仔白菜	100	味噌白玉湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	691.25
		大參仁	20		洋蔥	4		白芝麻	適量		西芹	2		胡蘿蔔	2		海帶芽	1	全穀雜糧類(份)	5.5
					碎豆輪	2					木耳	2					洋蔥	4	豆魚蛋肉類(份)	2.07
											高麗菜	15							蔬菜(份)	1.72
											胡蘿蔔	4							油脂與堅果類(	2.4
											洋蔥	10							水果(份)	0
3月19日 週二	多穀飯	多穀米	20	京醬雞丁	骨腿丁	85	焗烤薯塊	馬鈴薯	40	大瓜燴魷魚	大黃瓜	50	美味青菜	豆芽菜	100	酸辣湯	豆腐	20	熱量(大卡)	706.25
		白米	85		(廢棄率35%)			乳酪絲	1		魷魚	5		胡蘿蔔	2		大白菜	8	全穀雜糧類(份)	5.7
					洋蔥	20					(包冰率35%)						金針菇	3	豆魚蛋肉類(份)	2.07
					胡蘿蔔	2					魚板絲	2					蛋	8	蔬菜(份)	1.94
											香菇	5					木耳	1	油脂與堅果類(	2.3
																	胡蘿蔔	3	水果(份)	0
																	豬肉	5		
3月20日 週三	白飯	白米	100	蒜泥白肉	豬肉	52	沙嗲白菜	大白菜	50	大滷桶	米血	3	美味青菜	油菜	100	玉米蛋花湯	玉米	35	熱量(大卡)	700
					洋蔥	20		金針菇	3		白蘿蔔	40		胡蘿蔔	2		排骨	4	全穀雜糧類(份)	5.5
								胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	5					(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.01
								豬肉	3		火鍋料	2					蛋	10	蔬菜(份)	2.25
								豆皮	5										油脂與堅果類(	2.4
																			水果(份)	0
3月21日 週四	胚芽飯	白米	90	蘑菇嫩豬	豬肉	30	青花翅小腿	青花	20	毛豆干丁	小豆干	25	美味青菜	高麗菜	100	香菇雞湯	香菇	3	熱量(大卡)	705.25
		胚芽米	20		洋蔥	10		翅小腿	20		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		骨腿	8	全穀雜糧類(份)	5.5
					杏鮑菇	5		(廢棄率35%)			毛豆仁	5					(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.15
					胡蘿蔔	4		胡蘿蔔	5		豬肉	5					冬瓜	35	蔬菜(份)	2.04
																			油脂與堅果類(	2.4
																			水果(份)	0
3月22日 週五	義式白醬焗麵	麵	100	茄汁魚	魚	80	紅絲炒蛋	蛋	23	馬拉糕	馬拉糕	30	有機青菜	有機小松菜	100	芋頭西米露	芋頭	8	熱量(大卡)	699.85
		三色丁	10		(廢棄率35%)			胡蘿蔔	20					胡蘿蔔	2		西谷米	8	全穀雜糧類(份)	5.68
		洋蔥	5		洋蔥	15		洋蔥	8										豆魚蛋肉類(份)	2.05
		豬肉	5					木耳	2										蔬菜(份)	1.62
																			油脂與堅果類(	2.4
																			水果(份)	0

初級加工品(非基改)　　有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地　　**所有豬肉均使用臺灣豬肉**

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表　113年　3月菜單　第五週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細 材料	數量	菜名	主菜用量明細 材料	數量	菜名	副菜(一)用量明細 材料	數量	菜名	副菜(二)用量明細 材料	數量	菜名	副菜(三)用量明細 材料	數量	菜名	湯類用量明細 材料	數量	營養分析	
3月25日 週一	燕麥飯	白米	76	洋蔥炒蛋	蛋	50	芹香干片	豆干	65	五味綜合菇	馬鈴薯	40	炒青菜	蚵仔白菜	100	藥膳湯	玉米	25	熱量(大卡)	691.05
		燕麥	20		洋蔥	40		西芹	5		杏鮑菇	10		胡蘿蔔	2		皮絲	3	全穀雜糧類(份)	5.54
					毛豆仁	5		胡蘿蔔	3		香菇	10							豆魚蛋肉類(份)	2.02
											胡蘿蔔	5							蔬菜(份)	1.75
																			油脂與堅果類(份)	2.4
																			水果(份)	0
3月26日 週二	胚芽飯	胚芽	20	沙茶肉片	豬肉	52	大阪燒高麗	高麗菜	50	海苔花枝丸	海苔	1	炒青菜	福山萵苣	100	蘑菇濃湯	馬鈴薯	25	熱量(大卡)	701.3
		白米	80		洋蔥	20		木耳	3		花枝丸	20		胡蘿蔔	2		蛋	5	全穀雜糧類(份)	5.64
								魚板絲	2								洋蔥	5	豆魚蛋肉類(份)	2.01
								胡蘿蔔	5								杏鮑菇	5	蔬菜(份)	1.91
																			油脂與堅果類(份)	2.4
																			水果(份)	0
3月27日 週三	白飯	白米	110	養生雞	骨腿	65	腰果青花	青花	50	蒜香烏龍黑干	黑干	35	炒青菜	油菜	100	蘿蔔上排湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	690.75
					(廢棄率35%)			胡蘿蔔	3					胡蘿蔔	2		排骨	4	全穀雜糧類(份)	5.5
					杏鮑菇	5		豬肉	5								(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.04
					牛蒡	2		木耳	5										蔬菜(份)	1.97
								腰果	2										油脂與堅果類(份)	2.3
																			水果(份)	0
3月28日 週四	糙米飯	糙米	20	鹽酥雞	雞胸	70	玉米蟳絲	玉米	50	木須炒蛋	木耳	8	炒青菜	青江菜	100	奶香火鍋湯	豆皮	3	熱量(大卡)	700.8
		白米	80		(廢棄率35%)			香菇	3		蛋	25		胡蘿蔔	2		火鍋料	3	全穀雜糧類(份)	5.59
								毛豆仁	2		胡蘿蔔	30					高麗菜	30	豆魚蛋肉類(份)	2.05
								蟳味絲	1								排骨	4	蔬菜(份)	1.73
																	(廢棄率50%)		油脂與堅果類(份)	2.5
																			水果(份)	0
3月29日 週五	三杯鮮菇炒飯	白米	90	豆豉排骨	豬肉	35	#佛跳牆	大白菜	50	波蘿包	波蘿包	30	有機青菜	有機翠白菜	100	酸菜筍雞湯	酸菜	2	熱量(大卡)	692.25
		蛋	10		排骨	30		胡蘿蔔	5					胡蘿蔔	2		筍子	15	全穀雜糧類(份)	5.5
		洋蔥	10		(廢棄率35%)			豬腳丁	6								骨腿	10	豆魚蛋肉類(份)	2.05
		三色丁	5					(廢棄率50%)									(廢棄率35%)		蔬菜(份)	2
		碎豆輪	2					芋頭	5										油脂與堅果類(份)	2.3
		香菇	4					木耳	2										水果(份)	0
		杏鮑菇	5																	
		豬肉	5																	

初級加工品(非基改)　　有機、產銷履歷等安全蔬菜

在地　　**所有豬肉均使用臺灣豬肉**