



侑芳食品廠



110年4月份 縣立苑裡高中菜單(葷)

營養師:謝世明

星期一	星期二	星期三	4月1日 星期四	4月2日 星期五
			胚芽飯 (滷)醬香豬排 (炒)泰式椒麻雞 古早味白菜滷 季節時蔬 銀蘿排骨湯	快樂連假
4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
快樂連假	麥片飯 (滷)五香雞腿排 (炒)糖醋肉丁 瓜子肉 季節時蔬 海芽蛋花湯	玉米蛋炒飯 (滷)鐵路排骨 (炒)三杯雞丁 鮮菇滷蛋 季節時蔬 相思奶茶	五穀飯 (炸)香酥魚排 (滷)筍香控肉 高麗菜炒冬粉 季節時蔬 味噌豆腐湯	胚芽飯 (炸)唐辛子雞腿 (烤)紅糟肉 鐵板銀芽 季節時蔬 筍片雞湯
4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
香Q米飯 番茄炒蛋 香燒百頁&川味干片 古早味素肉燥 季節時蔬 玉米蛋花湯	糙米飯 (滷)御膳大排 (炸)椒鹽魚丁 白菜燴三絲 季節時蔬 日式味噌湯	台式炒麵 (烤)北平烤鴨 (炒)泰式酸甜雞丁 烘烤餐包 季節時蔬 地瓜脆圓甜湯	地瓜飯 (炸)酥炸雞腿 (滷)中式滷肉 泰式打拋豬 季節時蔬 海芽蛋花湯	
4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
香Q米飯 (炸)糖醋魚排 (炒)菜脯炒蛋 日式咖哩 季節時蔬 酸辣湯	五穀飯 (滷)饅燒雞腿 (炒)日式燒肉 福菜筍干 季節時蔬 銀蘿排骨湯	茄汁金玉炒飯 (烤)紐澳良雞腿排 (滷)梅干滷肉 銀絲卷X煉乳 季節時蔬 綠豆麥片湯	胚芽飯 (炸)脆皮雞排 (炒)黑胡椒豬柳 番茄豆腐 季節時蔬 紫菜蛋花湯	糙米飯 (滷)醬燒肉排 (炒)醬燒鮑菇雞丁 彩繪鮮瓜 季節時蔬 藥膳鮮蔬湯
4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
香Q米飯 (烤)照燒上腿排 (蒸)紅蔘蒸蛋 蔥爆高麗菜 季節時蔬 玉米濃湯	麥片湯 (滷)黑胡椒豬排 (炒)甜蔥魚丁 奶香薯薯 季節時蔬 鮮蔬羹湯	肉絲炒麵 (烤)掛爐烤鴨 (炒)宮保雞丁 芳香滷蛋 季節時蔬 紅豆西谷米	五穀飯 (炸)糖醋魚排 (滷)朴菜絲滷肉 清香關東煮 季節時蔬 味噌豆腐湯	胚芽飯 (炸)卡拉雞腿 (烤)照燒叉燒肉 竹筍羹 季節時蔬 酸菜鴨肉湯

本廠為行政院衛生署HACCP制度認證合格廠商 歡迎同學們踴躍訂購 本公司使用台灣國產豬肉

服務專線:04-26818855 傳真熱線:04-26818238

110年4月份 縣立苑裡高中菜單(葷) 食材明細

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	營養分析		
	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中		國中	高中
1 2 月 3 0 日 (一)	0	0	0	0	0	0	全穀雜糧類(份)：		
							乳品類(份)： 豆魚蛋肉類(份)： 蔬菜類(份)： 水果類(份)： 油脂與堅果種子類(份)：		
1 2 月 3 0 日 (二)	0	0	0	0	0	0	熱量(大卡)：		
							全穀雜糧類(份)： 乳品類(份)： 豆魚蛋肉類(份)： 蔬菜類(份)： 水果類(份)： 油脂與堅果種子類(份)：		
1 2 月 3 0 日 (三)	0	0	0	0	0	0	熱量(大卡)：		
							全穀雜糧類(份)： 乳品類(份)： 豆魚蛋肉類(份)： 蔬菜類(份)： 水果類(份)： 油脂與堅果種子類(份)：		
4 月 1 日 (四)	胚芽飯	(滷)醬香豬排	(炒)泰式椒麻雞	古早味白菜滷	季節時蔬	銀蘿排骨湯	全穀雜糧類(份)：	6	6.5
	白米 100 105 胚芽米 20 25	生鮮豬排 80 80 讚成 廢棄率 20%	雞丁 35 35 甜椒 10 10 紅蘿蔔 4 4 乾辣椒 1 1	白菜 30 30 紅蘿蔔 5 5 乾木耳絲 1 1 鮮菇 10 10 豬肉絲 5 5	青鵝菜 120 130	白蘿蔔 30 30 排骨 10 10 薑 1 1	乳品類(份)： 豆魚蛋肉類(份)： 蔬菜類(份)： 水果類(份)： 油脂與堅果種子類(份)：	2.9 1.8 2.3	2.9 1.81 2.3
4 月 2 日 (五)	快樂連假	0	0	0	0	0	熱量(大卡)：	766	801
							全穀雜糧類(份)： 乳品類(份)： 豆魚蛋肉類(份)： 蔬菜類(份)： 水果類(份)： 油脂與堅果種子類(份)：		
							熱量(大卡)：		

註：全面使用非基改產品(玉米、豆類製品)

110年4月份 縣立苑裡高中菜單(葷) 食材明細

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	營養分析		
	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中		國中	高中
4月5日(一)	快樂連假	0	0	0	0	0	全穀雜糧類(份)：		
							乳品類(份)：		
							豆魚蛋肉類(份)：		
4月6日(二)	麥片飯	(滷)五香雞腿排	(炒)糖醋肉丁	瓜子肉	季節時蔬	海芽蛋花湯	全穀雜糧類(份)：		
	白米 90 100 麥片 20 20	生鮮雞排 100 100	豬肉塊 35 35 甜椒 10 10 紅蘿蔔 5 5	白蘿蔔 30 30 紅蘿蔔 5 5 豬絞肉 15 15 脆花瓜 1 1	青鵝菜 120 130	海帶芽 5 5 雞蛋 20 20 薑絲 1 1	乳品類(份)：		
		正港 廢棄率35%					豆魚蛋肉類(份)：		
4月7日(三)	玉米蛋炒飯	(滷)鐵路排骨	(炒)三杯雞丁	鮮菇滷蛋	季節時蔬	相思奶茶	全穀雜糧類(份)：		
	白米 100 100 玉米 10 10 豬絞肉 10 10 雞蛋 10 10 紅蘿蔔 8 8 青豆仁 2 2	生鮮豬排 80 80	雞丁 35 35 紅蘿蔔 10 10 杏鮑菇 4 4 九層塔 1 1	鮮菇 20 20 紅蘿蔔 5 5 筍片 10 10 水煮蛋 15 15	白菜 120 130	珍珠 5 5 紅茶 5 5 奶粉 5 5 綠豆 5 5	乳品類(份)：		
		讚成 廢棄率 20%					豆魚蛋肉類(份)：		
4月8日(四)	五穀飯	(炸)香酥魚排	(滷)筍香控肉	高麗菜炒冬粉	季節時蔬	味噌豆腐湯	全穀雜糧類(份)：		
	白米 90 105 五穀米 20 25	生鮮魚排 60 60	豬肉塊 35 35 筍乾 10 10 紅蘿蔔 5 5	高麗菜 30 30 冬粉 10 10 紅蘿蔔 5 5 木耳絲 1 1 豬絞肉 15 15	油菜 120 130	海帶芽 5 5 豆腐 20 20 味噌 適量 適量	乳品類(份)：		
							豆魚蛋肉類(份)：		
4月9日(五)	胚芽飯	(炸)唐辛子雞腿	(烤)紅糟肉	鐵板銀芽	季節時蔬	筍片雞湯	全穀雜糧類(份)：		
	白米 100 105 胚芽米 20 25	生鮮雞腿 100 100	胛心肉條 35 35 洋蔥 15 15	豆芽菜 30 30 韭菜 10 10 紅蘿蔔 5 5 木耳絲 1 1 豬肉絲 15 15	高麗菜 120 130	筍片 20 20 雞丁 10 10 薑絲 1 1	乳品類(份)：		
		正港 廢棄率35%					豆魚蛋肉類(份)：		

註：全面使用非基改產品(玉米、豆類製品)

110年4月份 縣立苑裡高中菜單(葷) 食材明細

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	營養分析		
	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中		國中	高中
4月12日(一)	香Q米飯	番茄炒蛋	香燒百頁&川味干片	古早味素肉燥	季節時蔬	玉米蛋花湯	全穀雜糧類(份):	5.5	6
	白米 110 120	雞蛋 80 80 番茄 25 25	百頁豆腐 30 30 豆干片 30 30 紅蘿蔔 5 5	白蘿蔔 25 25 紅蘿蔔 5 5 豆輪絲 10 10 花瓜 1 1	油菜 120 130	玉米 15 15 洋蔥 10 10 紅蘿蔔 5 5 雞蛋 5 5	乳品類(份):		
							豆魚蛋肉類(份):	2	2
							蔬菜類(份):	1.9	1.9
							水果類(份):		
							油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
							熱量(大卡):	669	703
4月13日(二)	糙米飯	(滷)御膳大排	(炸)椒鹽魚丁	白菜燴三絲	季節時蔬	日式味噌湯	全穀雜糧類(份):	5.5	6
	白米 90 100 糙米 20 20	生鮮豬排 60 60	魚丁 20 20 油腐丁 10 10 洋蔥 10 10 紅蘿蔔 3 3	白菜 30 30 紅蘿蔔 5 5 木耳 1 1 豬肉絲 5 5 鮮菇 10 10	青鵝菜 120 130	豆腐 25 25 海帶芽 5 5	乳品類(份):		
							豆魚蛋肉類(份):	3.2	3.2
							蔬菜類(份):	1.8	1.8
							水果類(份):		
		讚成 廢棄率20%					油脂與堅果種子類(份):	2.3	2.3
							熱量(大卡):	754	788
4月14日(三)	台式炒麵	(烤)北平烤鴨	(炒)泰式酸甜雞丁	烘烤餐包	季節時蔬	地瓜脆圓甜湯	全穀雜糧類(份):	6.4	6.9
	白油麵 250 250 高麗菜 20 20 洋蔥 15 15 紅蘿蔔 5 5 豬絞肉 5 5	生鮮鴨肉 100 100	雞丁 35 35 甜椒 10 10 紅蘿蔔 5 5	餐包 30 30	高麗菜 120 130	地瓜 5 5 脆圓 5 5 二砂糖 5 5	乳品類(份):		
							豆魚蛋肉類(份):	2.4	2.4
							蔬菜類(份):	1.6	1.6
							水果類(份):		
		品味香 廢棄率30%		興麥			油脂與堅果種子類(份):	2.5	2.5
							熱量(大卡):	761	795
4月15日(四)	地瓜飯	(炸)酥炸雞腿	(滷)中式滷肉	泰式打拋豬	季節時蔬	海芽蛋花湯	全穀雜糧類(份):	6.2	6.3
	白米 90 100 地瓜 20 20	生鮮雞腿 100 100	豬肉塊 35 35 白蘿蔔 10 10 紅蘿蔔 5 5	番茄 25 25 紅蘿蔔 5 5 九層塔 1 1 豬絞肉 11 11	青江菜 120 130	海帶芽 3 3 雞蛋 20 20 薑 1 1	乳品類(份):		
							豆魚蛋肉類(份):	2.4	2.5
							蔬菜類(份):	1.6	1.6
							水果類(份):		
		正港 廢棄率35%					油脂與堅果種子類(份):	2.5	2.5
							熱量(大卡):	748	762
4月16日(五)	0	0	0	0	0	0	全穀雜糧類(份):		
							乳品類(份):		
							豆魚蛋肉類(份):		
							蔬菜類(份):		
							水果類(份):		
							油脂與堅果種子類(份):		
							熱量(大卡):		

註：全面使用非基改產品(玉米、豆類製品)

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯	營養分析		
4月19日(一)	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中		國中	高中
	香Q米飯	(炸)糖醋魚排	(炒)菜脯炒蛋	日式咖哩	季節時蔬	酸辣湯	全穀雜糧類(份): 6.4 6.9		
	白米 100 100	魚排 60 60 甜椒 10 10 紅蘿蔔 5 5 鳳梨 1 1 格萊	雞蛋 35 35 菜脯 10 10 青蔥 5 5	馬鈴薯 30 30 紅蘿蔔 5 5 洋蔥 5 5 雞丁 17 17	青江菜 120 130	豆腐 20 20 雞蛋 10 10 紅蘿蔔 5 5 木耳絲 5 5	乳品類(份): 豆魚蛋肉類(份): 2.4 2.4 蔬菜類(份): 1.6 1.6 水果類(份): 油脂與堅果種子類(份): 2.5 2.5 熱量(大卡): 761 795		
4月20日(二)	五穀飯	(滷)饅燒雞腿	(炒)日式燒肉	福菜筍干	季節時蔬	銀蘿排骨湯	全穀雜糧類(份): 6 6.5		
	白米 100 100 五穀米 20 20	生鮮雞腿 100 100 正港 廢棄率30%	豬肉片 35 35 洋蔥 10 10 紅蘿蔔 5 5	福菜 20 20 筍乾 10 10 豬絞肉 13 13	白菜 120 130	白蘿蔔 25 25 排骨 10 10 薑絲 1 1	乳品類(份): 豆魚蛋肉類(份): 2.9 2.9 蔬菜類(份): 1.8 1.8 水果類(份): 油脂與堅果種子類(份): 2.3 2.3 熱量(大卡): 766 801		
4月21日(三)	茄汁金玉炒飯	(烤)紐澳良雞腿排	(滷)梅干滷肉	銀絲卷X煉乳	季節時蔬	綠豆麥片湯	全穀雜糧類(份): 5.5 6.5		
	白米 100 100 高麗菜 15 15 青豆仁 5 5 紅蘿蔔 5 5 豬絞肉 15 15 雞蛋 10 10	生鮮雞腿排 100 100 正港 廢棄率30%	豬肉條 30 30 梅菜 10 10 紅蘿蔔 17 17	銀絲卷 20 20 煉乳 酌量 格萊	油菜 120 130	麥片 5 5 綠豆 5 5	乳品類(份): 豆魚蛋肉類(份): 2.9 2.9 蔬菜類(份): 1.9 1.9 水果類(份): 油脂與堅果種子類(份): 2.2 2.2 熱量(大卡): 730 798		
4月22日(四)	胚芽飯	(炸)脆皮雞排	(炒)黑胡椒豬柳	番茄豆腐	季節時蔬	紫菜蛋花湯	全穀雜糧類(份): 6.4 6.9		
	白米 100 100 胚芽米 20 20	生鮮雞排 100 100 正港 廢棄率30%	豬柳 35 洋蔥 10 紅蘿蔔 5	番茄 30 30 豆腐 15 15 青豆仁 5 5	青鵝菜 120 130	海帶芽 5 5 雞蛋 20 20 薑 1 1	乳品類(份): 豆魚蛋肉類(份): 2.4 2.4 蔬菜類(份): 1.6 1.6 水果類(份): 油脂與堅果種子類(份): 2.5 2.5 熱量(大卡): 761 795		
4月23日(五)	糙米飯	(滷)醬燒肉排	炒)醬燒鮑菇雞丁	彩繪鮮瓜	季節時蔬	藥膳鮮蔬湯	全穀雜糧類(份): 6 6.5		
	白米 100 100 糙米 20 20	生鮮豬排 60 60 讚成 廢棄率20%	雞丁 35 35 紅蘿蔔 4 4 九層塔 1 1 杏鮑菇 10 10	鮮瓜 30 30 紅蘿蔔 5 5 木耳 1 1 鮮菇 10 10 豬肉絲 19 19	高麗菜 120 130	高麗菜 20 20 金針菇 5 5 枸杞 1 1 當歸 0.1 0.1	乳品類(份): 豆魚蛋肉類(份): 2.3 2.4 蔬菜類(份): 1.7 1.7 水果類(份): 油脂與堅果種子類(份): 2.3 2.3 熱量(大卡): 720 762		

110年4月份 縣立苑裡高中菜單(葷) 食材明細

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯	營養分析		
	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中	國中 高中		國中	高中
4月26日(一)	香Q米飯	(烤)照燒上腿排	(蒸)紅蔘蒸蛋	蔥爆高麗菜	季節時蔬	玉米濃湯	全穀雜糧類(份)：	6.2	6.5
	白米 110 120	生鮮上腿排 100 100	雞蛋 35 35 紅蘿蔔 15 15	洋蔥 15 15 紅蘿蔔 5 5 高麗菜 25 25 豬肉片 19 19	油菜 120 130	玉米 20 20 雞蛋 10 10 洋蔥 5 5 紅蘿蔔 1 1	乳品類(份)：		
							豆魚蛋肉類(份)：	2.3	2.4
		正港 廢棄率30%					蔬菜類(份)：	1.7	1.7
4月27日(二)	麥片湯	(滷)黑胡椒豬排	(炒)甜蔥魚丁	奶香薯薯	季節時蔬	鮮蔬羹湯	水果類(份)：		
	白米 90 95 麥片 30 35	生鮮豬排 60 60	魚丁 20 20 油腐丁 10 10 洋蔥 7 7 紅蘿蔔 5 5	馬鈴薯 20 20 紅蘿蔔 1 1 洋蔥 5 5 豬肉片 11 11 玉米濃湯粉 酌量 酌量	白菜 120 130	高麗菜 15 15 紅蘿蔔 3 3 木耳絲 2 2 豬肉絲 5 5	油脂與堅果種子類(份)：	2.5	2.5
		讚成 廢棄率20%					熱量(大卡)：	743	771
4月28日(三)	肉絲炒麵	(烤)掛爐烤鴨	(炒)宮保雞丁	芳香滷蛋	季節時蔬	紅豆西谷米	全穀雜糧類(份)：	6.5	6.6
	白油麵 225 225 高麗菜 15 15 洋蔥 10 10 紅蘿蔔 5 5 木耳絲 2 2 豬肉絲 8 8	生鮮鴨肉 100 100	雞丁 35 35 甜椒 10 10 紅蘿蔔 4 4 花生 1 1	鮮菇 20 20 紅蘿蔔 5 5 筍片 10 10 水煮蛋 15 15	青江菜 120 130	紅豆 5 5 西谷米 5 5 二砂糖 5 5	乳品類(份)：		
							豆魚蛋肉類(份)：	2.5	2.5
		品味香 廢棄率30%					蔬菜類(份)：	1.6	1.6
4月29日(四)	五穀飯	(炸)糖醋魚排	(滷)朴菜絲滷肉	清香關東煮	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果類(份)：		
	白米 100 100 五穀米 20 20	魚排 60 60 甜椒 10 10 紅蘿蔔 5 5 鳳梨 1 1	豬肉塊 35 35 梅乾菜 10 10 紅蘿蔔 5 5	白蘿蔔 20 20 紅蘿蔔 5 5 海帶結 10 10 豬肉片 15 15	青鵝菜 120 130	海帶芽 5 5 豆腐 20 20	油脂與堅果種子類(份)：	2.5	2.5
							熱量(大卡)：	775	782
		展昇							
4月30日(五)	胚芽飯	(炸)卡拉雞腿	(烤)照燒叉燒肉	竹筍羹	季節時蔬	酸菜鴨肉湯	全穀雜糧類(份)：	6	6.2
	白米 100 100 胚芽米 20 20	生鮮雞腿 100 100	胛心肉條 35 35 洋蔥 15 15	竹筍 25 25 紅蘿蔔 5 5 木耳絲 1 1 豬肉絲 5 5 柴魚粉 酌量 酌量 金針菇 10 10	高麗菜 115 115 紅蘿蔔 15 15	酸菜 5 5 筍片 20 20 薑絲 1 1 鴨肉丁 10 10	乳品類(份)：	0	0
							豆魚蛋肉類(份)：	2.2	2.2
		正港 廢棄率30%					蔬菜類(份)：	2.1	2.3
							水果類(份)：	0	0
							油脂與堅果種子類(份)：	2.3	2.3
							熱量(大卡)：	723	741

註：全面使用非基改產品(玉米、豆類製品)