

雙峰國民小學 115年8、9月營養午餐							供應日數: 21天
日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	其他
31	一	白飯	咖哩雞	菇菇青花菜	有機蔬菜	南瓜豆腐湯	蘋果
		白米	馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 雞肉	青花菜 雪白菇 培根	有機蔬菜	南瓜 豆腐	
1	二	燕麥飯	樹子蒸魚	紅蔘炒蛋	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯	
		燕麥、白米	樹子 魚片	紅蘿蔔 蛋	青江菜	白蘿蔔 排骨	
2	三	白油麵	茄汁肉醬	椒鹽雞丁	履歷蔬菜	玉米濃湯	
		白油麵	洋蔥 豬肉 番茄 紅蘿蔔	雞肉	油菜	玉米粒 洋蔥 馬鈴薯 牛奶	
3	四	小米飯	干鍋花菜	番茄炒蛋	履歷蔬菜	海帶芽味噌湯	履歷豆漿
		小米、白米	花椰菜 豆皮 馬鈴薯 紅蘿蔔	番茄 雞蛋	小白菜	海帶芽 豆腐	
4	五	糙米飯	瓜仔肉燥	清炒鮑菇	履歷蔬菜	香菇雞湯	芭樂
		糙米、白米	醬瓜 豬肉	小黃瓜 紅蘿蔔 洋蔥 杏鮑菇 豬肉	油麥菜	香菇 雞肉	
7	一	雜糧飯	三杯雞	金針絲瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
		五穀、白米	雞肉、九層塔	絲瓜 金針菇 豬肉	有機蔬菜	雞蛋 紫菜	
8	二	燕麥飯	蔥爆里肌	紅燒瓠瓜	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯	香蕉
		燕麥、白米	青蔥 豬肉	紅蘿蔔 瓠瓜 豬肉	蚵白菜	冬瓜 排骨	
9	三	米粉	金瓜炒米粉	滷翅腿	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯	
		米粉	香菇 高麗菜 南瓜 豬肉絲	翅小腿	黑葉白菜	榨菜絲 肉絲	
10	四	小米飯	蘿蔔滷豆腐	三色杏鮑菇	履歷蔬菜	番茄豆包湯	鮮乳
		小米、白米	紅蘿蔔 白蘿蔔 油豆腐 毛豆仁	杏鮑菇 紅蘿蔔 小黃瓜	空心菜	番茄 豆包 雞蛋	
11	五	糙米飯	糖醋雞丁	豆皮菜滷	履歷蔬菜	小魚味噌湯	奇異果
		糙米、白米	雞肉 洋蔥 紅蘿蔔 小黃瓜	豆皮 大白菜 紅蘿蔔	青江菜	小魚乾 豆腐 柴魚片	
14	一	雜糧飯	豉汁雞球	芽菜豆干	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	
		五穀、白米	雞肉 濕豆豉 洋蔥 紅蘿蔔	黃豆芽 豆干	有機蔬菜	大黃瓜 豬肉	
15	二	燕麥飯	醬爆肉片	肉末冬瓜	履歷蔬菜	什菇湯	香蕉
		燕麥、白米	里肌肉片 小黃瓜	絞肉 冬瓜	油菜	金針菇 鴻喜菇 木耳	
16	三	黃油麵	赤肉羹湯	香滷雙味	履歷蔬菜	玉米濃湯	
		黃油麵	肉羹 木耳 竹筍 紅蘿蔔	花生 油豆腐 鵪鶉蛋 茼蒿	蚵白菜	玉米粒 洋蔥 馬鈴薯 牛奶	
17	四	小米飯	九轉素腸	玉米炒蛋	履歷蔬菜	蘿蔔味噌湯	履歷豆漿
		小米、白米	豆腸 小黃瓜 毛豆仁	玉米 雞蛋	青江菜	豆腐 蘿蔔	
18	五	雜糧飯	香菇燒雞	青紅玉米	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	芭樂
		五穀、白米	雞肉 乾香菇 時蔬	毛豆仁 紅蘿蔔 玉米粒 絞肉	黑葉白菜	冬瓜 薑	
21	一	雜糧飯	梅干扣肉	高湯蒸蛋	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	
		五穀、白米	梅干菜 豬肉	柴魚片 雞蛋	有機蔬菜	洋蔥 高麗菜 番茄 紅蘿蔔	
22	二	燕麥飯	玉米雞丁	燴大黃瓜	履歷蔬菜	南瓜排骨湯	香蕉
		燕麥、白米	玉米 雞肉 紅蘿蔔 洋蔥	大黃瓜 香菇 豬肉	小白菜	南瓜 排骨	
23	三	白飯	菜飯	蔥燒翅腿	履歷蔬菜	花生豆花	
		白米	高麗菜 豬肉 乾香菇	翅小腿	空心菜	熟花生 豆花	
24	四	小米飯	三絲豆干	海帶芽炒蛋	履歷蔬菜	金針豆腐湯	鮮乳
		小米、白米	豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 木耳	海帶芽 雞蛋	黑葉白菜	金針花 豆腐	
29	二	燕麥飯	海南雞	螞蟻上樹	履歷蔬菜	青菜蛋花湯	香蕉
		燕麥、白米	雞肉	絞肉 冬粉 紅蘿蔔	油菜	青菜 雞蛋	
30	三	板條	客家湯板條	客家小炒	履歷蔬菜		
		板條	香菇 豬肉 蒜苗 芹菜	蘿蔔乾 豆干 豬肉	黑葉白菜		

營養午餐小知識

一週一蔬食
地球少負擔

把一週中的一天改成蔬食日，以豆類、蔬菜取代紅肉，就能大幅降低飲食中的碳排放。



減碳小數據

一週一蔬食，平均每餐減碳 1.95 kg CO₂e，一年減少 101.4 kg CO₂e。