



# 113年8.9月 崇明國小午餐食譜

主 編：楊宗穎 (校長)  
 執行編輯：陳昭吟 (執行秘書)  
 出版日期：中華民國 113年 8月 30日  
 供應人數：4000 人  
 食譜設計：李思婷 (營養師) 代

編號	日期	星期	主 食	主 菜	副菜一	蔬 菜	湯 品	附餐一	熱 量
1	8/30	五	什錦炒麵	珍珠丸子	銅鑼燒	關東煮湯	水果	766	
			細白油麵、瘦肉絲、花枝、魚板、高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥	珍珠丸子	銅鑼燒	黑輪、大骨、米血、蘿蔔			
2	9/2	一	糙米飯	香檸雞翅	筍絲炒蛋	彩椒青花菜	黃瓜魚丸湯	水果	615
			白米、糙米	香檸雞翅	麻筍絲、雞蛋、青蔥	冷凍青花菜、甜椒、蒜仁	大黃瓜、小魚丸、芹菜、大骨		
3	9/3	二	燕麥飯	蜜汁醬燒雞	炒什錦	有機蔬菜	玉米蛋花湯		550
			白米、燕麥	雞骨腿丁、年糕、胡蘿蔔、洋蔥、青蔥	有機小黃瓜、胡蘿蔔、熟花生、豆乾丁、蒜仁、辣椒	有機蔬菜、美白菇、薑絲	玉米粒、雞蛋、雞骨、青蔥		
4	9/4	三	蔬菜炒泡麵	大亨堡	德式香腸	番茄蔬菜湯	乳品	730	
			蒸煮麵、高麗菜、瘦肉絲、花枝、胡蘿蔔、青蔥、蒜仁	大亨堡麵包+德式香腸		番茄、雞蛋、大白菜、袖珍菇、龍骨			
5	9/5	四	糙米飯	蒲燒魚	番茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯		622
			白米、糙米	蒲燒魚	番茄、雞蛋、板豆腐、番茄醬、青蔥	有機蔬菜、鴻喜菇、薑絲	綠豆		
6	9/6	五	十穀飯	馬鈴薯燜肉	黃瓜炒菇	什錦高麗菜	白玉黃金湯	水果	600
			白米、十穀米	腱肉丁、馬鈴薯、胡蘿蔔、蒜仁	大黃瓜、豆筋絲、胡蘿蔔、袖珍菇、蒜仁	高麗菜、玉米筍、鮮香菇、胡蘿蔔、蒜仁	蘿蔔、龍骨、玉米段		
7	9/9	一	燕麥飯	肉末炒豆腐	培根雙花	有機蔬菜	筍絲雞湯	水果	624
			燕麥、白米	瘦絞肉、板豆腐、青蔥	冷凍青花菜、冷凍白花菜、培根、蒜仁	有機蔬菜、鮮香菇、薑絲	麻竹筍絲、雞胸肉丁、鮮香菇		
8	9/10	二	小米飯	梅筍燜肉	南瓜炒蛋	開陽白菜	高麗菜豆腐湯		619
			白米、小米	豆干丁、腱肉丁、梅乾菜、筍茸	南瓜、雞蛋、蒜仁	大白菜、蝦米、柳松菇、蒜仁	高麗菜、豆筋、凍豆腐、龍骨		
9	9/11	三	土魷魚羹	白煮蛋	海芽黃瓜蛋糕		乳品	794	
			細白油麵、土魷魚塊、桶筍絲、洋蔥、昆布、扁魚	白煮蛋	乾裙帶菜、有機小黃瓜、美白菇、蒜仁、辣椒				
10	9/12	四	燕麥飯	高昇排骨	什錦冬粉	菇炒青江菜	紫菜蛋花湯		613
			燕麥、白米	軟骨小排、豆干、有機杏包菇	寬粉、瘦肉絲、洋蔥、胡蘿蔔、青江菜、蒜仁	青江菜、袖珍菇、蒜仁	紫菜、雞蛋、青蔥		
11	9/13	五	糙米飯	三杯雞	開陽瓠瓜	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	648
			糙米、白米	雞骨腿丁、千層豆干、薑片、蒜仁、九層塔	瓠瓜、鮮香菇、蝦米、蒜仁	有機蔬菜、美白菇、薑絲	小白菜、豆腐、青蔥、龍骨		
12	9/16	一	小米飯	咖哩雞丁	四色蔬菜	有機蔬菜	金針海芽湯	水果	650
			白米、小米	雞骨腿丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔	玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔、毛豆仁、青蔥	有機蔬菜、鴻喜菇、薑絲	金針菇、乾裙帶菜、青蔥		
13	9/18	三	打魯麵	蝦捲	菇炒高麗菜	極餅	乳品	820	
			細白油麵、瘦肉絲、黑木耳、胡蘿蔔、白蘿蔔、鮮香菇、大白菜、雞蛋	蝦捲	高麗菜、胡蘿蔔、新鮮香菇、蒜仁				
14	9/19	四	糙米飯	蔭瓜煮魚	照燒豆包	有機蔬菜	鮭魚味噌湯		612
			糙米、白米	鮭魚丁、冬瓜、薑絲、蔭瓜	炸豆包、美白菇、金針菇、洋蔥、胡蘿蔔	有機蔬菜、柳松菇、薑絲	味噌、碎鮭魚、洋蔥、豆腐、青蔥		
15	9/20	五	十穀飯	梅子雞	滷海帶油豆腐	金針絲瓜	餛飩湯	水果	633
			十穀米、白米	雞腿丁、紅甜椒、黃甜椒	海帶結、油豆腐	絲瓜、金針菇、薑絲	餛飩、小白菜、芹菜、大骨		
16	9/23	一	燕麥飯	打拋豬	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	624
			燕麥、白米	瘦絞肉、洋蔥丁、韭菜花、紅甜椒、九層塔、蒜仁	胡蘿蔔、雞蛋、青蔥	有機蔬菜、美白菇、薑絲	麻筍、龍骨、乾香菇		
17	9/24	二	小米飯	麻香杏鮑雞	煙燻豆干	芋香白菜	豆薯蛋花湯		583
			白米、小米	雞骨腿丁、有機杏鮑菇、薑片、蒜仁、九層塔	煙燻豆干	包心白菜、芋頭絲、蒜仁	豆薯絲、雞蛋、雞骨、青蔥		
18	9/25	三	雞肉絲飯	茶葉蛋	玉筍雙花	貢丸湯	乳品	665	
			白米、調味雞胸肉絲	茶葉蛋	冷凍青花菜、冷凍白花菜、玉米筍、蒜仁	香菇貢丸、芹菜、大骨			
19	9/26	四	十穀飯	鮪魚聰明蛋	海帶豆干	有機蔬菜	蛤蠣巧達湯		605
			白米、十穀米	鮪魚罐頭、雞蛋、洋蔥、毛豆仁	海帶根、豆干、青蔥、蒜仁	有機蔬菜、鴻喜菇、薑絲	蛤仔、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔		
20	9/27	五	糙米飯	蔥爆雞	花菜什錦	菇炒油菜	紫菜蛋花湯	水果	620
			白米、糙米	雞骨腿丁、洋蔥、青蔥、蒜仁	冷凍白花菜、玉米筍、胡蘿蔔、黑輪、蒜仁	油菜、金針菇、蒜仁	紫菜、雞蛋、青蔥		
21	9/30	一	小米飯	鹹水鴨	三色海帶絲	豆皮青江菜	日式柴魚湯	水果	618
			白米、小米	鴨肉丁、薑片	海帶絲、白豆干絲、胡蘿蔔、蒜仁	豆筋絲、油菜、蒜仁	蘿蔔、雞胸肉、蛤仔、鮮香菇、柴魚片		

- 備註：  
 1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、菜價上揚)變動食譜。水果係暫定。  
 2. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。  
 3. 當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。  
 4. 9/5、9/11、9/19、9/26日供應無肉蔬食餐。  
 5. 食譜中水果、乳品、麵包食品，請3-6年級各班至定點搬回教室。  
 6. 本校(幼兒園)一律使用國產豬肉食材，不使用含蘇丹紅調味品。