

河堤國小112年01月份營養午餐菜單

服務電話:02-23653395 營養師:李東瑾(營養字第008681號) 廚房廠商:味安美食股份有限公司 地址:新北市土城區亞洲路20號

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	水果/乳品 全穀物類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油炸物堅果 米果類 乳品類	份量 (份)	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油炸物堅果 米果類 乳品類	份量 (Kcal)	
2	一				1/1補假							
3	二	有機糙米飯 有機米、有機糙米	燒滷豆包 生豆包,筍干,朴菜	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,毛豆仁,紅蘿蔔	○時蔬天婦羅 杏鮑菇,地瓜,茄子	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段	番茄黃芽湯 番茄,黃豆芽	水果	4.3	2.7	1.5	2.2
4	三	燕麥飯 履歷米、履歷糙米,燕麥	咖哩豆湯 生豆腸段,洋芋,紅蘿蔔,毛豆仁	塔香海帶絲 海帶,素肉絲,紅椒,九層塔	粉蒸南瓜 南瓜	雙色高麗 高麗菜,紅蘿蔔,黑木耳	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,素貢丸*1	水果	4.0	2.5	2.2	2.2
5	四/特	白米,雞蛋,素肉絲,毛豆仁,玉米,紅蘿蔔,高麗菜,薑黃粉	素排骨,地瓜,紅椒	高麗菜,紅蘿蔔絲,豆干片		有機菠菜段	大花豆,洋蔥仁	水果	5.1	1.9	1.5	2.3
6	五	小米飯 履歷米,履歷糙米,小米	洋蔥燒麵腸 麵腸段,杏鮑菇,洋芋絲	醬香干絲 干絲,紅椒,薑絲,豆芽菜	白菜年糕 大白菜,年糕,木耳	高麗菜 高麗菜段	冬瓜排骨湯 冬瓜,薑絲,素排骨	保久乳	4.1	2.5	1.9	2.2
7	六/補課日	胚芽飯 履歷米,履歷糙米,胚芽米	鹹水干片 白豆干片,青花,紫米糕	麻婆豆腐 薄豆腐,素絞肉,木耳,青蔥	O馬蹄條 馬蹄條	菠菜	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶	水果	4.0	2.8	1.6	2.3
9	一	地瓜飯 白米,地瓜	茄燒豆腐 薄豆腐,白蘿蔔,青椒,番茄	玉米四寶 玉米粒,豆干,洋芋,毛豆仁	黃瓜麵輪 大黃瓜,麵輪,木耳,紅蘿蔔	有機青松菜 有機青松菜段	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	水果	5.0	2.5	1.5	2.2
10	二/特	螺旋麵	素雞塊*2	洋姑罐頭,花椰菜,大白菜	地瓜粗條	有機蘿蔓萵苣段	玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋	水果	4.0	2.0	1.5	2.5
11	三	藜麥飯 履歷米,履歷糙米,紅藜麥	梅干燒麵腸 麵腸+筍乾+梅乾菜	○照燒素花枝丸 素花枝丸*2,海苔粉	豆芽三絲 豆芽菜,紅蘿蔔,青椒	紅絲青花 青花菜,紅蘿蔔	扁蒲木耳湯 扁蒲粗條,黑木耳絲,冬粉	水果	4.5	2.8	1.5	2.4
12	四	海苔香鬆飯 有機米,有機糙米,海苔香鬆	腰果豆腸 豆腐,小黃瓜,紅蘿蔔,腰果	芙蓉蒸蛋 素絞肉,雞蛋	番茄豆腐 牛番茄,薄豆腐,金針菇	有機山茼蒿 有機山茼蒿段	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	保久乳	4.0	2.9	1.5	2.4
13	五	紫米飯 履歷米,履歷糙米,黑糙米	糖醋肉 素咕咾肉,彩椒,馬鈴薯	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,黑木耳,蛋酥	沙茶紫米糕 紫米糕	高麗菜 高麗菜	糯米姑湯 杏鮑菇,白蘿蔔,糯米	水果	4.2	2.0	2.0	2.4
16	-/特	白油麵,高麗菜,素肉,黑木耳,紅蘿蔔	和風照燒排*1	芝麻包*1	豆豉,苦瓜	有機小松菜段	海帶芽,味噌	水果/豆奶	4.0	2.1	1.5	2.2
17	二	白米飯 有機白米	醬燒素排骨 素排骨,冬瓜,毛豆仁	螞蟻上樹 冬粉,素絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	雙色花椰 青花椰,白花椰	有機小白菜 有機小白菜段	綠豆西米露 綠豆,西谷米	保久乳	5.0	2.0	1.5	2.2
18	三/蔬	胚芽飯+咖哩鴨蛋+香滷豆干+什錦冬粉+菠菜+玉米濃湯 履歷米,履歷糙米,胚芽米	鴨蛋*4,洋芋,凍豆腐,紅蘿蔔	白干丁,素絞肉	冬粉,木耳絲,豆芽菜,香菇絲	菠菜段	玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋	水果	4.3	2.5	1.5	2.3
19	四	有機糙米飯 有機米,有機糙米	獅子頭 素獅子頭,大白菜	番茄炒蛋 牛番茄,豆薯,雞蛋	枸杞高麗 高麗菜,枸杞	有機廣島菜 有機廣島菜段	絲瓜金菇湯 絲瓜,金針菇	水果	4.0	2.4	1.6	2.3
20	五											

寒假

平均數

主菜種類及供應頻率 (次/月)			主菜食材特性分析 (次/月)			副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
豆類及其製品	魚肉及 其製品	海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他 油炸品 甜湯
0	5	1	10	6	22	0	0	2	4 5

※菜單所使用的豬肉及雞肉及其製品來源皆來自台灣本地，未使用進口肉品。

堅果日:古亭01/17，國語01/12，螢橋.河堤01/10

○代表為油炸品

本月新菜 可樂排骨

※ 魚類產品魚刺無法完全剔除，請小心食用
※ 青菜部分因配合季節及氣候，故變動性會稍大，如有更動不另行通知，敬請見諒。