

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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	蛋類(份)	水產類(份)	乳品類(份)	總熱量(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	1.0	0.0		754																																			
4	三	燕麥飯 腰歷米,腰歷糙米,燕麥	咖哩豆腸 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	1.0	0.0		759																																			
5	四/特	普羅旺斯炒飯+橙汁排骨+干片高麗+有機菠菜+蜜豆薏仁湯						水果	5.1	1.9	1.5	2.3	1.0	0.0		755																																			
		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																																												
6	五	小米飯 腰歷米,腰歷糙米,小米	洋蔥燒雞腸 雞腸段,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	0.0	0.8		807																																			
7	六/補課日	胚芽飯 腰歷米,腰歷糙米,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	○馬蹄條 馬蹄條	菠菜 菠菜段	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶	水果	4.0	2.8	1.6	2.3	1.0	0.0		752																																			
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	黃瓜雞輪 大黃瓜,雞輪,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	1.0	0.0		787																																			
10	二/特	奶油白醬義大利麵+素雞塊+炸地瓜+有機蘿蔓萵苣+玉米濃湯						水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0		693																																			
		螺旋麵	素雞塊*2	洋菇罐頭,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																																												
11	三	藜麥飯 腰歷米,腰歷糙米,紅藜麥	梅干燒雞腸 雞腸+筍茸+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	1.0	0.0		780																																			
12	四	海苔香鬆飯 有機米,有機糙米,海苔香鬆	腰果豆腸 豆腸,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	0.0	0.8		816																																			
13	五	紫米飯 腰歷米,腰歷糙米,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	糯米菇湯 杏鮑菇,白蘿蔔,糯米	水果	4.2	2.0	2.0	2.4	1.0	0.0		733																																			
16	一/特	台式什錦炒麵+和風照燒排+芝麻包+豆豉苦瓜+有機小松菜+海芽味噌湯						水果/豆奶	4.0	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0		687																																			
		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																																												
17	二	白米飯 有機白米	醬燒素排骨 素排骨,冬瓜,毛豆仁	蚵蟻上樹 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	0.0	0.8		809																																			
18	三/蔬	胚芽飯+咖哩鵝蛋+香滷豆干+什錦冬粉+菠菜+玉米濃湯						水果	4.3	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0		742																																			
		腰歷米,腰歷糙米,胚芽米	鵝蛋*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																																												
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,豆萵,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	1.0	0.0		716																																			
20	五	寒假																																																	
平均數									4.3	2.4	1.6	2.3	1.1	0.8		814.4																																			
<table><tr><th colspan="5">主菜種類及供應頻率 (次/月)</th><th colspan="2">主菜食材特性分析 (次/月)</th><th colspan="2">副菜食材分析 (次/月)</th><th colspan="2">其他分析 (次/月)</th></tr><tr><th rowspan="2">豆類及其製品</th><th rowspan="2">魚肉及海鮮</th><th rowspan="2">蛋</th><th rowspan="2">豬肉</th><th rowspan="2">雞肉</th><th rowspan="2">生鮮食材</th><th rowspan="2">調理食品</th><th colspan="2">加工食品</th><th rowspan="2">魚肉類</th><th rowspan="2">其他</th></tr><tr><th>魚肉類</th><th>其他</th></tr><tr><td>0</td><td>5</td><td>1</td><td>10</td><td>6</td><td>22</td><td>0</td><td>0</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>																	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	魚肉及海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚肉類	其他	魚肉類	其他	0	5	1	10	6	22	0	0	2	4	5
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	魚肉及海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚肉類	其他																																									
							魚肉類	其他																																											
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。