

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)	油脂與堅果類(份)	水果類(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	螢橋豬腳 豬肉角,豬腳,筍干,朴菜	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,毛豆仁	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段	番茄黃芽湯 番茄,黃豆芽,大骨	水果	4.3	2.7	1.5	2.2	1.0	0.0	754																																			
4	三	燕麥飯 履歷米,履歷糙米,燕麥	咖哩雞 帶骨雞胸丁,骨腿丁,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥	塔香海帶絲 海帶,肉絲,紅椒,九層塔	雙色高麗 高麗菜,紅蘿蔔,黑木耳	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,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+橙汁魚塊+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,肉絲,洋蔥,玉米,紅蘿蔔,高麗菜,薑黃粉	○水鯊魚丁,地瓜		有機菠菜段	大花豆,洋蔥仁																																											
6	五	小米飯 履歷米,履歷糙米,小米	洋蔥燒豬柳 豬肉,洋蔥,杏鮑菇,洋芋絲	醬香干絲 干絲,紅椒,薑絲,豆芽菜	高麗菜 高麗菜段	冬瓜排骨湯 冬瓜,薑絲,排骨丁	保久乳	4.1	2.5	1.9	2.2	0.0	0.8	807																																			
7	六/補課日	胚芽飯 履歷米,履歷糙米,胚芽米	鹹水雞 冷藏帶皮帶骨雞胸丁,冷藏骨腿丁,木耳片,杏鮑菇,筍片,青花	麻婆豆腐 薄豆腐,絞肉,木耳,青蔥	菠菜 菠菜段	肉骨茶湯 高麗菜,金針菇,肉骨茶,大骨	水果	4.0	2.8	1.6	2.3	1.0	0.0	752																																			
		地瓜飯 白米,地瓜	茄燒魚丁 烏魚丁,白蘿蔔,青椒,番茄	玉米四寶 玉米粒,豆干,洋芋,毛豆仁	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+麥克雞塊+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,蒜	麥克雞塊*4	洋蔥,培根,洋菇罐頭,花椰菜	有機蘿蔓萵苣段	玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋																																											
11	三	藜麥飯 履歷米,履歷糙米,紅藜麥	梅干燒肉 豬肉角+筍茸+梅乾菜	○照燒魷魚丸 魷魚丸*2,海苔粉	蒜香青花 青花菜,紅蘿蔔,蒜	蝦米扁蒲木耳湯 扁蒲粗條,黑木耳絲,冬粉,蝦米	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	腰果雞丁 骨髓丁,帶骨雞胸丁,小黃瓜,紅蘿蔔,腰果	芙蓉蒸蛋 絞肉,雞蛋,紅蔥頭	有機山茼蒿 有機山茼蒿段	小魚什錦湯 小魚乾,海帶芽,洋蔥	保久乳	4.0	2.9	1.5	2.4	0.0	0.8	816																																			
13	五	紫米飯 履歷米,履歷糙米,黑糙米	糖醋肉 豬肉角,彩椒,洋蔥,馬鈴薯	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,黑木耳,蛋酥	高麗菜 高麗菜	糯米雞湯 杏鮑菇,白蘿蔔,帶骨雞胸丁,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+醬燒肉排+芝麻包+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,豬肉,黑木耳,紅蘿蔔,紅蔥頭末	帶骨大排*1	芝麻包*1	有機小松菜段	海帶芽,味噌																																											
17	二	白米飯 白米	可樂排骨 豬肉角,排骨丁,冬瓜,可樂	螞蟥上樹 冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	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+蒜香豆干+菠菜+玉米濃湯					水果	4.3	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	742																																			
		履歷米,履歷糙米,胚芽米	鵝蛋*4,洋芋,凍豆腐,紅蘿蔔	白干丁,蔥段,素絞肉	菠菜段	玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋																																											
19	四	有機糙米飯 有機米,有機糙米	香烤雞腿 帶骨雞腿*1	番茄炒蛋 牛番茄,洋蔥,雞蛋	有機廣島菜 有機廣島菜段	絲瓜金菇湯 絲瓜,大骨,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">油炸品</th><th rowspan="2">甜澱</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		油炸品	甜澱	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		油炸品	甜澱																																							
							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。