

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	全鈣鐵穀類(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	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	水果	5.1	1.9	1.5	2.3	1.0	0.0	755
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
9	一	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+有機蘿蔓萐萐+玉米濃湯				水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	693
11	三	藜麥飯 履歷米.履歷糙米.紅藜麥	梅干燒肉 豬肉角+筍干+梅乾菜	○照燒鯪魚丸 鯪魚丸*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 骨腿丁.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	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	水果/豆 奶	4.0	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	687
17	二	白米飯 白米	可樂排骨 豬肉角.排骨丁.冬瓜.可樂	螞蟻上樹 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+咖哩鴿蛋+蒜香豆干+菠菜+玉米濃湯 履歷米.履歷糙米.胚芽米	鴿蛋*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	水果	4.3	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	742
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

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)	
					加工食品						
豆類及 其製品	魚肉及 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。