

河堤國小112年08-09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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	乳品類	總熱量					
30	三	紅藜飯 臘臘白米,臘臘糙米,紅藜	咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋葱,南瓜	照燒魷魚丸 魷魚丸*2,海苔粉	油菜 油菜段	蓮藕牛蒡湯 蓮藕,牛蒡,紅蘿蔔,豬大骨	水果	4.2	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	660					
31	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	三杯雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,杏鮑菇,薑片,九層塔	★白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,黑木耳,蝦米,肉絲	有機空心菜 有機空心菜段	番茄黃芽湯 番茄,黃豆芽,大骨	水果	4.0	2.1	1.8	2.4	1.0	0.0	651					
1	五	燕麥飯 臘臘白米,臘臘糙米,燕麥	○香酥虱目魚 虱目魚柳*4,地瓜條*3	肉末冬瓜 冬瓜,豬肉,毛豆仁,紅蘿蔔	青江菜 青江菜段	芋頭西米露 芋頭,西谷米	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675					
4	一	紫米飯 臘臘白米,臘臘糙米,紫米	可樂燒排骨 排骨肉,豬肉,洋芋,紅蘿蔔	豆芽三絲 豆芽菜,豆包絲,木耳絲	有機茼蒿白菜 有機茼蒿白菜段	酸辣湯 薄豆腐,木耳,筍絲,豬肉,雞蛋	水果	4.2	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	677					
5	二	胚芽飯 有機白米,臘臘糙米,胚芽米	○醬燒魚丁 水蜜桃魚丁,地瓜	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜段	海芽蛋花湯 海芽菜,雞蛋	鮮奶	4.3	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	699					
6	三	小米飯 臘臘白米,臘臘糙米,小米	芋香燒雞 帶皮帶骨雞胸丁,骨髓丁,芋頭,豆腐	塔香海茸 海茸,九層塔,肉絲,紅蘿蔔,沙茶	福山萵苣 福山萵苣段	冬菜粉絲湯 高麗菜,冬粉,冬菜,豬肉絲	水果	4.5	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	684					
7	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	泰式打拋豬 豬絞肉,白蘿蔔,番茄,九層塔,洋葱	胡瓜貢丸 大黃瓜,貢丸,紅椒	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段	椰香紫米珍珠湯 紅豆,紫米,西谷米,椰漿	水果	5.1	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	744					
8	五	蔬菜拌麵+蜜汁烤腿排/醬燒雞丁(一年級)+炸醬+空心菜+筍絲排骨湯 白油麵,紅蘿蔔,小黃瓜,豆芽菜 帶骨雞腿排/清肉丁,紅蘿蔔,甜椒 炸醬:洋蔥,豆干,絞肉 空心菜段 生筍絲,排骨丁,紅蘿蔔					水果	4.0	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	644					
11	一	薏仁飯 有機白米,臘臘糙米,洋薏仁	樹子蒸魚 旗魚片*1,樹子,豆芽菜,豆腐	番茄炒蛋 牛番茄,洋蔥,雞蛋	有機小白菜 有機小白菜段	結頭大骨湯 結頭菜,豬大骨,薑	鮮奶	4.0	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	667					
12	二	海苔香鬆飯 臘臘白米,臘臘糙米,海苔,香鬆	○冬瓜燒排骨酥 豬肉,排骨丁,冬瓜,紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	有機小松菜 有機小松菜段	香菇雞湯 白蘿蔔,鮮菇,骨髓丁,薑	水果/豆奶	4.1	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	668					
13	三	南瓜飯 臘臘白米,臘臘糙米,南瓜	左宗雞雞 帶皮帶骨雞胸丁,骨髓丁,馬鈴薯,紅椒	醬燒豆腐 田字豆腐,鮑魚,洋葱	蚵白菜 蚵白菜段	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓	水果	4.4	2.1	1.7	2.3	1.0	0.0	672					
14	四	肉絲蛋炒飯+洋蔥燒肉排+有機黑葉白菜+紫菜味噌湯 有機白米 肉排*1,洋蔥 雞蛋,肉絲,洋蔥,毛豆仁,紅蘿蔔 有機黑葉白菜段 海帶芽,味噌					水果	4.0	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	654					
15	五	白米飯 臘臘白米	蔥燒雞 帶皮帶骨雞胸丁,骨髓丁,洋蔥,冬瓜,青蔥	蛋酥絲瓜燒豆腐 雞蛋,絲瓜,豆腐,黑木耳,紅蘿蔔	油菜 油菜段	大醬湯 洋芋丁,洋蔥,乾式味噌,肉片,蒜泥	水果	4.1	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	663					
18	一	紫米飯 臘臘白米,臘臘糙米,紫米	梅干燒肉 豬肉,角筍,梅乾菜	玉米肉茸 洋芋,玉米粒,豬肉,紅蘿蔔	有機茼蒿白菜 有機茼蒿白菜段	大滷湯 薄豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔,豬肉	水果	5.0	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	716					
19	二	番茄肉醬義大利麵+味噌烤雞腿+有機黑葉白菜+綠豆薏仁湯 螺旋麵,絞肉 帶骨雞腿*1 番茄肉醬(番茄,洋芋,洋蔥,絞肉) 有機黑葉白菜段 綠豆,洋薏仁					水果	4.0	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	658					
20	三/蔬	黃豆飯 臘臘白米,臘臘糙米,黃豆	咖哩時蔬 百頁豆腐,洋芋,凍豆腐,紅蘿蔔	茶葉蛋 雞蛋,滷包	油菜 油菜段	玉米濃湯 玉米粒,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋,南瓜	水果	4.3	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	648					
21	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	醬燒魚片 旗魚片,紅椒,洋葱	蘿蔔滷雙結 白蘿蔔,海帶結,百頁結,紅蘿蔔	有機小松菜 有機小松菜段	什錦豆腐湯 薄豆腐,紅蘿蔔,大白菜,大骨	水果/堅果	4.2	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	651					
22	五	紅藜飯 臘臘白米,臘臘糙米,紅藜	壽喜燒肉 豬肉,洋葱,青蔥,彩椒,金針菇	菇燒絲瓜 絲瓜,豆包絲,杏鮑菇,黑木耳	小白菜 小白菜段	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,薑,大骨	鮮奶	4.0	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	657					
23	六	胚芽飯 臘臘白米,臘臘糙米,胚芽米	○鹹酥什錦 帶皮帶骨雞胸丁,九層塔,魷魚圈,地瓜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜段	★蝦香白菜湯 大白菜,蝦米	水果	4.2	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	678					
25	一	鮮蔬裸條+○避風塘雞翅+高麗菜包+有機茼蒿白菜+蜜豆薏仁湯 裸仔厚條,高麗菜,生豆包,紅蘿蔔,木耳絲 帶骨雞翅*1,黃豆酥,蔥花,蒜,麵包粉 高麗菜包 有機茼蒿白菜段 大花豆,洋薏仁					水果	5.1	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	717					
26	二	薏仁飯 有機白米,臘臘糙米,洋薏仁	筍香燉肉 豬肉,東坡肉,筍,紅蘿蔔	韓式黃芽 黃豆芽,乾海帶芽,紅蘿蔔,白干絲	有機白莧菜 有機白莧菜段	三絲湯 筍絲,鮮菇,豬肉	水果	4.0	2.1	1.7	2.3	1.0	0.0	644					
27	三	燕麥飯 臘臘白米,臘臘糙米,燕麥	海結燒魚丁 旗魚丁,海帶結,紅蘿蔔,白蘿蔔	鮮炒三色 小黃瓜,木耳,豬肉,豆薯	福山萵苣 福山萵苣段	糯米雞湯 杏鮑菇,白蘿蔔,帶骨雞胸丁,糯米	水果	4.1	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	639					
28	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	義式奶香燉雞 帶皮帶骨雞胸丁,骨髓丁,彩椒,洋葱	芙蓉蒸蛋 培根,雞蛋,紅蔥頭	有機小白菜 有機小白菜段	羅宋湯 馬鈴薯,洋蔥,番茄,高麗菜,大骨	鮮奶	4.2	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	692					
平均數							4.3	2.2	1.6	2.3	1.1	0.0	672						
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		油炸品		甜湯								
							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	0	5	1	8

※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。本菜單不使用基因改造食品。魚貨供應不穩定,如有更改種類則不另行通知。

堅果日:國語 9/21,26, 河堤9/21,26, 螢橋9/19,28, 古亭9/19,28 豆奶日:河堤9/12, 古亭9/12, 螢橋9/26, 國語9/28

○代表為油炸品

本月新菜:義式奶香燉雞

★表示含過敏原:堅果、蝦米、蝦皮

9/23為10/9補班補課日

※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。為達良好國產溯源食材覆蓋率,因應市場食材供需會有所變動,如有更動不另行通知,敬請見諒。