

河堤國小112年11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) 廚房廠面:味安美食品股份有限公司 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	水果糖	豆漿及豆漿粉(%)	豆漿及豆漿粉(%)	豆漿及豆漿粉(%)	豆漿及豆漿粉(%)	豆漿及豆漿粉(%)	豆漿及豆漿粉(%)	豆漿及豆漿粉(%)	豆漿及豆漿粉(%)
1	三	紫米飯 臘廐白米,臘廐糙米,黑 糙米	白醬燉雞 骨髓丁,帶骨雞胸丁,馬鈴薯大丁,洋 菇罐頭,培根	木須炒麵疙瘩 麵疙瘩,豬肉絲,洋蔥絲,香菇絲, 紅蘿蔔絲,木耳絲,蔥	青江菜 青江菜段,絞蒜	黃瓜大骨湯 大黃瓜小丁,紅蘿蔔小丁,豬 大骨	水果	4.5	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	664		
2	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	冬瓜燒排骨酥 豬肉角,排骨丁,冬瓜,紅蘿蔔	玉米肉茸 玉米粒,毛豆仁,豬絞肉,紅蘿蔔小丁	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段,絞蒜	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇段,雞蛋,豬大骨	水果	4.5	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	684		
3	五	蕎麥飯 臘廐白米,臘廐糙米,蕎麥	鹹酥雞 帶骨雞胸肉,九層塔,地瓜大丁,杏鮑菇塊	番茄炒蛋 牛番茄大丁,洋蔥小丁,雞蛋,青蔥末	高麗菜 高麗菜段,絞蒜	鮮筍湯 筍絲,豬大骨	水果	4.6	2.2	1.6	2.4	1.0	0.0	695		
6	一	體表會補假														
7	二	薏仁飯 有機白米,臘廐糙米,洋薏仁	蔥油淋雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,高麗菜段,青蔥末	鮮菇洋芋脆絲 木耳絲,香菇絲,馬鈴薯絲,豬肉絲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段,絞蒜	羅宋湯 馬鈴薯小丁,洋蔥小丁,番茄小丁, 高麗菜段,豬大骨	鮮奶	4.5	2.2	1.8	2.0	0.0	0.7	720		
8	三	紅藜飯 臘廐白米,臘廐糙米,紅藜	泰式打拋豬 豬絞肉,九層塔,洋蔥小丁,番茄小丁	南瓜燒豆腐 南瓜大丁,薄豆腐大丁,蒜	油菜 油菜段,絞蒜	藥膳蔬菜湯 高麗菜段,豬大骨,枸杞,當歸	水果	4.2	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	687		
9	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	○避風塘魚丁 水鯊丁,豆酥,蒜,蔥,雞包粉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔小丁,毛豆仁,雞蛋	有機小白菜 有機小白菜段,絞蒜	結頭菜玉米湯 結頭菜小丁,玉米粒,紅蘿蔔小丁, 豬大骨	水果	4.0	2.6	1.8	2.6	1.0	0.0	697		
10	五/特	炒麵麵包特餐:大漢堡+炒烏龍麵+香腸&滷蛋+青江菜+味噌湯					水果	4.5	2.0	1.5	2.4	1.0	0.0	671		
		大漢堡*1	香腸,雞蛋	烏龍麵,紅蘿蔔絲,高麗菜段,黑木耳 絲,豬肉絲,魚丸	青江菜段,絞蒜	薄豆腐大丁,味噌,海帶芽										
13	一	燕麥飯 臘廐白米,臘廐糙米,燕麥	味噌烤魚 旗魚片*1,味噌	鮮蔬寬粉 高麗菜段,冬粉,木耳絲,紅蘿蔔絲,紅 蔥頭,豬絞肉	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段,絞蒜	香菇雞湯 豆腐小丁,骨髓丁,香菇絲,薑絲	水果	4.3	2.2	1.6	2.0	1.0	0.0	656		
14	二	有機糙米飯 有機白米,臘廐糙米	泰式酸甜雞 骨髓丁,帶骨雞胸丁,花胡瓜小丁,紅椒小丁	菜脯蛋 雞蛋,菜脯,紅蘿蔔小丁	有機福山萵苣 有機福山萵苣段,絞蒜	山藥蘿蔔湯 山藥小丁,白蘿蔔小丁,枸杞,豬大 骨	水果/ 豆奶	4.3	2.3	1.8	2.0	0.0	0.7	714		
15	三/ 蔬	美味油飯 芋頭小丁,栗子,白米,糙米, 紅蔥頭末	滷蛋豆腐 四格豆腐*1,滷蛋*1,海帶結		高麗菜 高麗菜段,絞蒜	酸辣湯 木耳絲,筍絲,金針菇段,紅蘿蔔絲, 薄豆腐絲	水果	4.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	653		
16	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	左宗棠雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,馬鈴薯大丁,紅 椒片	三絲高麗 高麗菜段,黑木耳絲,紅蘿蔔絲,豬肉 絲	有機小松菜 有機小松菜,絞蒜	芋頭西米露 芋頭小丁,西谷米	水果	4.2	2.1	2.0	2.3	1.0	0.0	665		
17	五	紅藜飯 臘廐白米,紅藜,臘廐糙米	沙茶肉片 豬肉片,花瓜片,洋蔥片	狀元滷味 白蘿蔔大丁,白干丁,海帶結,甜不辣	青江菜 青江菜段,絞蒜	青木瓜雞湯 青木瓜小丁,骨髓丁	鮮奶	4.4	2.0	1.8	2.0	0.0	0.7	698		
20	一	胚芽飯 臘廐白米,臘廐糙米,胚芽米	塔香三杯雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,杏鮑菇,九層塔	洋蔥炒蛋 洋蔥,玉米粒,雞蛋	有機廣島菜 有機廣島菜段,絞蒜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,排骨丁	水果	4.2	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	685		
21	二/特	泰式茄汁蛋炒飯+鐵路豬排+有機味美菜+綠豆薏仁湯					水果/ 堅果	4.6	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	708		
		有機白米	帶骨大排*1	雞蛋,毛豆仁,紅蘿蔔小丁,玉米粒,薑 黃粉,肉鬆	有機味美菜段,絞蒜	綠豆,洋薏仁										
22	三	燕麥飯 臘廐白米,臘廐糙米,燕麥	○洋釀年糕雞 年糕,骨髓丁,帶骨雞胸丁,黃豆芽,海帶芽	大醬燒豆腐 豬肉片,薄豆腐大丁,韓式味噌,蒜泥, 洋蔥	福山萵苣 福山萵苣段,絞蒜	黃瓜貢丸湯 大黃瓜片,貢丸*1	水果	4.4	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	692		
23	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	瑤柱豬腳 豬肉角,豬腳丁,筍干,芹菜	甜不辣炒鮑菇 甜不辣,杏鮑菇塊,沙茶	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣段,絞蒜	薑絲冬瓜湯 冬瓜小丁,豬骨,薑絲	鮮奶	4.3	2.2	1.6	2.0	0.0	0.7	701		
24	五	紫米飯 臘廐白米,臘廐糙米,黑糙米	糖醋魚丁 旗魚丁,洋芋小丁,紅蘿蔔小丁,洋蔥小丁	醬四寶 白豆干丁,毛豆,豬絞肉,花瓜小丁,甜 蘿蔔	菠菜 菠菜段,絞蒜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯小丁,紅蘿蔔小丁, 雞蛋,奶粉	水果	4.2	2.4	1.8	2.3	1.0	0.0	683		
27	一/特	魷魚羹麵+香烤雞腿+鮮肉包+有機小松菜					鮮奶	4.5	2.2	1.5	2.1	0.0	0.7	717		
		黃油麵	雞腿*1	鮮肉包*1	有機小松菜,絞蒜	魷魚羹,筍絲,木耳絲										
28	二	海苔香鬆飯 有機白米,臘廐糙米,海苔香 鬆	蔥燒魚 烏魚片*1,蔥,薄豆腐大丁,紅蘿蔔大丁	彩蔬蒸蛋 雞蛋,毛豆仁,玉米粒,紅蘿蔔小丁,香 菇小丁	有機青松菜 有機青松菜段,絞蒜	金菇肉絲湯 金針菇段,香菇絲,豬肉絲	水果	4.2	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	667		
29	三	紅藜飯 臘廐白米,臘廐糙米,紅藜	○紅糟肉柳 豬肉柳,紅糟醬,小黃瓜絲	塔香海絲 海帶絲,九層塔,紅蘿蔔絲,豬肉絲	高麗菜 高麗菜段,絞蒜	榨菜粉絲湯 冬粉,榨菜,豬肉絲	水果	4.3	2.6	1.5	2.1	1.0	0.0	688		
30	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	腰果雞丁 洋蔥小丁,地瓜大丁,骨髓丁,帶骨雞胸丁,原 味腰果	豆芽三絲 豆芽菜,豆包絲,木耳絲,紅蘿蔔絲	有機油江菜 有機油江菜段,絞蒜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	水果/ 堅果	4.5	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	684		
平均數								4.1	2.2	1.6	2.1	1.0	0.9	656		

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	雞肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油產品	調味品	
1	4	0	9	8	22	0	2	1	3	4	

※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,如有更改種類則另行通知。

製菜日:國曆 11/21、30,河堤 11/21、30,豐橋 11/23、28,古亭 11/23、28 豆奶日:古亭 11/21,河堤 11/14,豐橋 11/14,國語 11/23

○代表為油炸品

• 本月新菜:洋釀年糕雞

★表示含過敏原:堅果,蝦米,蝦皮

本產品係由河堤國小營養午餐提供,如有更改,請向該校索取說明書。本產品係由河堤國小營養午餐提供,如有更改,請向該校索取說明書。