

河堤國小112年12月份 營養午餐菜單

服務電話: 02-23653395 營養師: 李東輝(營養字第008681號) 廚房廠商: 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/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
1	五	胚芽飯 臘腿白米、臘腿糙米、胚芽米	西魯肉 ★豬肉柳、白菜段、香菇絲、蝦皮、雞蛋	客家小炒 紅蘿蔔絲、木耳絲、白豆干、鹹魚、豬肉絲	福山萵苣 福山萵苣段、絞蒜	蓮藕紅蘿蔔湯 蓮藕小丁、紅蘿蔔小丁、豬大骨	水果	4.3	2.4	1.8	2.1	1.0	0.0	681
4	一	紫米飯 臘腿白米、臘腿糙米、黑糯米	雞肉親子丼 洋蔥小丁、紅蘿蔔小丁、雞蛋、骨髓丁、帶骨雞胸丁	培根高麗菜 高麗菜段、培根、木耳	有機小松菜 有機小松菜段、絞蒜	味噌海芽湯 海帶芽、味噌、薄豆腐大丁	水果	4.5	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	675
5	二	燕麥飯 有機白米、臘腿糙米、燕麥	〇酥炸肉排 里肌肉排*1	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔小丁、毛豆仁、雞蛋	有機羅蔓萵苣 有機羅蔓萵苣段、絞蒜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	水果	4.5	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	696
6	三	紅藜飯 臘腿白米、臘腿糙米、紅藜	醬燒魚丁 洋蔥小丁、米豆腐、豆瓣醬、鮑魚丁、黃豆芽、紅蘿蔔小丁	花椰肉片 青花菜、玉米粒、豬肉片	青江菜 青江菜段、絞蒜	香菇洋芋湯 香菇絲、馬鈴薯小丁、大骨	水果	4.4	2.2	1.6	2.0	1.0	0.0	663
7	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	無錫排骨 排骨丁、蒜、洋蔥小丁、紅椒小丁、豬肉角、豆薯大丁、青椒片	雙蓮福州丸 福州丸*2、紅蘿蔔大丁、白蘿蔔大丁	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、絞蒜	麻油雞湯 高麗菜段、杏鮑菇塊、紅棗、雞胸丁、薑片	鮮奶	4.2	2.3	1.7	2.3	0.0	0.7	718
8	五	古早味油飯+味噌烤雞腿+蒜香菠菜+酸辣湯					水果	4.3	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	673
		臘腿白米、糙米	帶骨雞腿*1	紅蔥頭、香菇絲、乾香菇、蝦米、豬肉絲、薑	菠菜段、絞蒜	木耳絲、筍絲、金針菇絲、紅蘿蔔絲、薄豆腐絲、豬肉絲								
11	一	蕎麥飯 臘腿白米、臘腿糙米、蕎麥	筍香酸菜燉肉 脆筍絲、酸菜、豬肉角、豬腳丁	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔小丁	有機味美菜 有機味美菜段、絞蒜	薑絲冬瓜湯 冬瓜小丁、薑、大骨	鮮奶	4.6	2.4	1.6	2.1	0.0	0.7	742
12	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	安東燉雞 骨髓丁、帶皮雞胸肉丁、馬鈴薯大丁、匈牙利紅椒粉、冬粉	韓式拌菜 高麗菜段、小黃瓜絲、豬肉絲、綠豆芽、洋蔥絲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段、絞蒜	黃瓜排骨湯 大黃瓜片、紅蘿蔔小丁、龍骨	水果/豆奶	4.8	2.2	1.8	2.0	1.0	0.0	696
13	三/蔬	黃豆飯 臘腿白米、臘腿糙米、黃豆	什錦滷味 水滷蛋*1、凍豆腐、紅蘿蔔大丁、馬鈴薯大丁	糖醋豆干 杏鮑菇塊、四分干、紅椒小丁、青椒小丁	油菜 油菜段、絞蒜	山藥蔬菜湯 山藥小丁、高麗菜段、生腰果	水果	4.6	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	687
14	四	味噌拉麵+〇海苔魚排+豆沙包+有機福山萵苣					水果	4.4	2.1	1.6	2.4	1.0	0.0	674
		拉麵	虱目魚排*1、海苔粉	豆沙包*1	有機福山萵苣、絞蒜	木耳絲、玉米粒、洋蔥絲、海帶芽、豬肉絲、雞蛋、大骨、味噌								
15	五	紅藜飯 臘腿白米、臘腿糙米、紅藜	橙汁排骨 花胡瓜大丁、紅蘿蔔大丁、豬肉角、排骨丁	黃瓜彩繪 黃瓜片、木耳片、鵝蛋、紅蘿蔔片、秀珍菇	青江菜 青江菜段、絞蒜	肉骨茶湯 高麗菜段、金針菇段、大骨	水果	4.5	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	698
18	一	燕麥飯 臘腿白米、臘腿糙米、燕麥	南洋咖哩雞 骨髓丁、帶皮雞胸肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、椰粉	高麗干片 高麗菜段、豆干片、紅蘿蔔絲	有機廣島菜 有機廣島菜段、絞蒜	芋頭西米露 芋頭小丁、西米露、奶粉	水果	4.4	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	680
19	二	什錦肉絲蛋炒飯+醬烤豬排+有機高麗菜+羅宋湯					水果/堅果	4.2	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	651
		有機白米	帶骨大排*1	雞蛋、紅蘿蔔小丁、玉米粒、青蔥、香菇小丁、紅蔥頭、豬肉絲	有機高麗菜、絞蒜	番茄小丁、高麗菜段、馬鈴薯小丁、洋蔥小丁、大骨								
20	三	胚芽飯 臘腿白米、臘腿糙米、胚芽米	泰式酸甜雞 骨髓丁、帶骨雞胸肉丁、花胡瓜小丁、紅椒小丁	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜段、豬肉段、紅蘿蔔絲	油菜 油菜段、絞蒜	海芽豆腐湯 海帶芽、薄豆腐大丁、薑	水果	4.4	2.4	1.5	2.0	1.0	0.0	676
21	四	海苔香鬆飯 有機白米、有機糙米、海苔香鬆	瓜子肉餅 冬瓜小丁、青蔥、香菇小丁、豬肉絞、臘冬瓜	洋蔥炒鮮魷 洋蔥絲、魷魚條、木耳絲、紅蘿蔔絲、白干片、彩椒	有機羅蔓萵苣 有機羅蔓萵苣段、絞蒜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果	4.3	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	675
22	五	白米飯 臘腿白米	〇香酥魚丁 水鯊丁、杏鮑菇塊、地瓜條	什錦炒蛋 雞蛋、小黃瓜小丁、紅蘿蔔小丁、木耳絲	福山萵苣 福山萵苣段、絞蒜	冬至湯圓 紅豆、小湯圓	鮮奶	4.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.7	748
25	一	聖誕特餐: 番茄肉醬義大利麵+麥克雞塊+有機菠菜+巧達濃湯					水果	4.4	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	657
		螺旋麵、蒜末	麥克雞塊*4	番茄肉醬(番茄、洋芋、絞肉、毛豆仁)	有機菠菜	洋蔥、培根、蘑菇罐頭、鮮奶油、馬鈴薯								
26	二	紫米飯 有機白米、臘腿糙米、黑糯米	番茄燒魚 大番茄小丁、洋蔥小丁、毛豆仁、旗魚丁	玉米肉茸 玉米、馬鈴薯小丁、紅蘿蔔小丁、豬絞肉	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、絞蒜	冬菜粉絲湯 高麗菜段、冬粉、冬菜、豬肉絲	鮮奶	4.3	2.1	1.7	2.1	0.0	0.7	701
27	三	蕎麥飯 臘腿白米、臘腿糙米、蕎麥	胡麻肉 豬肉片、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、杏鮑菇塊	芋香三寶 芋頭大丁、四分干、毛豆仁	高麗菜 高麗菜段、絞蒜	番茄黃芽湯 番茄小丁、黃豆芽、大骨	水果	4.4	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	685
28	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	芝麻烤翅腿 翅小腿*2、白芝麻	古早味蒸蛋 紅蔥頭、豬肉絞、雞蛋	有機A菜 有機A菜、絞蒜	芝麻奶露 黑芝麻、奶粉、米漿	水果/堅果	4.3	2.1	1.5	2.6	1.0	0.0	673
29	五	紅藜飯 臘腿白米、臘腿糙米、紅藜	韓式泡菜豬 木耳絲、金針菇段、白菜段、紅蘿蔔絲、豬肉片	海絲干絲 海帶絲、干絲、薑	時蔬雙椰 青花椰、白花椰、紅蘿蔔絲	筍片香菇湯 竹筍絲、香菇絲、大骨	水果	4.2	2.3	1.8	2.0	1.0	0.0	662
平均數								4.4	2.3	1.6	2.2	1.0	0.7	686

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	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0	4	1	7	9	21	0	0	2	4	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。品質供應不穩定，如有更改種類則不另行通知。

營業日: 國語 12/19、28，河堤12/19、28，臺語12/21、26，古亭12/21、26 豆奶日: 古亭12/12，河堤12/12，臺語12/19，國語12/14

○代表為油炸品

本月新菜: 泰式酸辣雞

★表示含過敏原: 堅果、蝦米、蝦皮

本菜單係由營養師根據衛生福利部公告之營養午餐標準，請小心食用，如有不適，請即停止食用，並向學校保健室或醫院就醫。如有更改，請即通知，敬請見諒。