

# 河堤國小113年01月份營養午餐菜單

服務電話:02-23653395 營養師:李東理(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 | 純熱量 |
|------|----|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-----|--------|-----|-----|-----|
| 1    | 一  | 元旦                         |                                    |                                  |                      |                             |       |       |       |     |        |     |     |     |
| 2    | 二  | 海苔香鬆飯<br>有機白米,有機糙米,海苔香鬆    | 螢橋豬腳<br>豬肉角,豬腳丁,白四分干,海帶結           | ★白菜滷<br>大白菜段,紅蘿蔔片,黑木耳絲,蝦米,雞蛋     | 有機小白菜<br>有機小白菜段,絞蒜   | 番茄黃芽湯<br>番茄小丁,黃豆芽,大骨        | 水果/堅果 | 4.0   | 2.5   | 1.8 | 2.3    | 1.0 | 0.0 | 676 |
| 3    | 三  | 燕麥飯<br>履歷白米,履歷糙米,燕麥        | ○左宗雞<br>帶骨帶皮雞胸丁,骨髓丁,馬鈴薯丁,紅椒片       | 黃瓜海鮮燴<br>大黃瓜,木耳絲,鳥蛋*1,花枝條,紅蘿蔔絲   | 高麗菜<br>高麗菜段,絞蒜,紅蘿蔔絲  | 筍絲排骨湯<br>生筍絲,排骨丁,紅蘿蔔絲       | 水果    | 4.2   | 2.5   | 1.7 | 2.5    | 1.0 | 0.0 | 697 |
| 4/特  | 四  | 什錦炒麵+烤肉醬豬排+芝麻包+有機山萵蒿+紅豆薏仁湯 |                                    |                                  |                      |                             | 鮮奶    | 5.0   | 2.0   | 1.5 | 2.5    | 1.0 | 0.0 | 710 |
| 5    | 五  | 紅藜飯<br>履歷白米,履歷糙米,紅藜        | 樹子蒸魚<br>旗魚片*1,樹子,薄豆腐大丁             | 鮮蔬寬粉<br>高麗菜段,冬粉,木耳絲,紅蘿蔔絲,紅蔥頭,豬絞肉 | 菠菜<br>菠菜段,絞蒜         | 海芽蛋花湯<br>海芽,雞蛋              | 水果    | 5.0   | 2.2   | 1.5 | 2.1    | 1.0 | 0.0 | 707 |
| 8    | 一  | 糙米飯<br>履歷白米,履歷糙米           | 京醬肉柳<br>豬肉柳,小黃瓜絲,紅椒絲,洋蔥絲           | 蘿蔔滷雙結<br>白蘿蔔大丁,海帶結,百頁結,紅蘿蔔大丁     | 有機荷葉白菜<br>有機荷葉白菜段,絞蒜 | 芝麻奶露<br>黑芝麻,奶粉,米漿           | 鮮奶    | 5.0   | 2.0   | 1.8 | 2.3    | 1.0 | 0.0 | 709 |
| 9/特  | 二  | 紅醬豬肉義大利麵+O香酥雞腿+有機蘿蔓萵苣+玉米濃湯 |                                    |                                  |                      |                             | 水果/豆奶 | 5.0   | 2.0   | 1.5 | 2.5    | 1.0 | 0.0 | 710 |
| 10   | 三  | 紫米飯<br>履歷白米,履歷糙米,黑糙米       | 咖哩豬<br>豬肉角,洋芋大丁,紅蘿蔔大丁              | 白菜福州丸<br>福州丸*2,大白菜段,紅蘿蔔片         | 高麗菜<br>高麗菜段,絞蒜,紅蘿蔔絲  | 枸杞冬瓜湯<br>冬瓜大丁,枸杞,薑,大骨       | 水果    | 4.0   | 2.2   | 1.6 | 2.3    | 1.0 | 0.0 | 649 |
| 11   | 四  | 有機糙米飯<br>有機白米,有機糙米         | 塔香三杯魚<br>水鯊魚丁,杏鮑菇,九層塔,豬血糕          | 番茄炒蛋<br>牛番茄大丁,洋蔥小丁,雞蛋,青蔥末        | 有機菠菜<br>有機菠菜段,絞蒜     | 青木瓜雞湯<br>青木瓜小丁,骨髓丁,紅蘿蔔小丁    | 水果    | 4.0   | 2.5   | 1.6 | 2.5    | 1.0 | 0.0 | 680 |
| 12   | 五  | 蕎麥飯<br>履歷白米,履歷糙米,蕎麥        | 糖醋燒雞<br>帶骨雞胸丁,骨髓丁,彩椒片,洋蔥小丁,馬鈴薯大丁   | 肉片高麗<br>高麗菜段,紅蘿蔔片,豬肉片            | 油菜<br>油菜段,絞蒜         | 大滷湯<br>薄豆腐絲,筍絲,木耳絲,紅蘿蔔絲,豬肉絲 | 水果    | 4.2   | 2.3   | 1.6 | 2.4    | 1.0 | 0.0 | 675 |
| 15/特 | 一  | 什錦肉絲蛋炒飯+O虱目魚排+有機山萵蒿+蘿蔔貢丸湯  |                                    |                                  |                      |                             | 水果    | 4.0   | 2.3   | 1.5 | 2.5    | 1.0 | 0.0 | 663 |
| 16   | 二  | 小米飯<br>有機白米,履歷糙米,小米        | ★醬爆雞丁<br>帶骨雞胸丁,骨髓丁,小黃瓜小丁,紅蘿蔔中丁,生腰果 | 玉米肉茸<br>洋芋,玉米粒,豬肉,紅蘿蔔小丁          | 有機高麗菜<br>有機高麗菜段,絞蒜   | 蜜豆薏仁湯<br>大花豆,洋蔥仁            | 鮮奶    | 5.0   | 2.1   | 1.5 | 2.3    | 1.0 | 0.0 | 709 |
| 17/蔬 | 三  | 黃豆飯<br>履歷白米,履歷糙米,黃豆        | 古早味蒸蛋<br>毛豆仁,雞蛋,香菇                 | 鹹水什錦<br>鵝蛋*3,青花菜,玉米段,百頁豆腐        | 菠菜<br>菠菜段,絞蒜         | 番茄什錦湯<br>馬鈴薯小丁,番茄小丁,高麗菜段    | 水果    | 4.2   | 2.5   | 1.5 | 2.2    | 1.0 | 0.0 | 678 |
| 18   | 四  | 有機糙米飯<br>有機白米,有機糙米         | 蔥油淋雞<br>帶骨雞胸丁,骨髓丁,高麗菜段,青蔥末         | 韓式黃芽<br>黃豆芽,乾海帶芽,紅蘿蔔絲,白干絲        | 有機A菜<br>有機A菜段,絞蒜     | 藥膳蔬菜湯<br>高麗菜段,豬大骨,枸杞,當歸     | 水果    | 4.0   | 2.2   | 1.8 | 2.4    | 1.0 | 0.0 | 658 |
| 19   | 五  | 白米飯<br>履歷白米                | 五香燒肉片<br>豬肉片,杏鮑菇丁,彩椒片,小黃瓜片         | 麻婆豆腐<br>薄豆腐,絞肉,木耳絲,青蔥            | 福山萵苣<br>福山萵苣段,絞蒜     | 榨菜粉絲湯<br>冬粉,榨菜,豬肉絲          | 水果    | 4.5   | 2.5   | 1.6 | 2.5    | 1.0 | 0.0 | 715 |

平均數

4.4 2.3 1.6 2.4 1.6 0.0 685

| 主菜種類及供應頻率<br>(次/月) |           |   |    |    | 主菜主食材特性分析<br>(次/月) |      | 副菜食材分析<br>(次/月) |    | 其他分析<br>(次/月) |    |
|--------------------|-----------|---|----|----|--------------------|------|-----------------|----|---------------|----|
|                    |           |   |    |    |                    |      | 加工食品            |    |               |    |
| 豆類及<br>其製品         | 魚肉及<br>海鮮 | 蛋 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材               | 調理食品 | 魚肉類             | 其他 | 油炸品           | 甜澆 |
| 0                  | 3         | 1 | 5  | 5  | 13                 | 1    | 1               | 1  | 3             | 3  |

※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:國曆01/18,河堤01/02,臺灣01/02,古早01/16 豆類日:古早01/09,河堤01/09,臺灣01/16,國曆01/04

○代表為油炸品

★表示含過敏原:堅果、蝦米、蝦皮

副菜食材分析(加工食品):魚肉類係屬:各式丸類、蝦捲、香腸、火腿、熱狗、重組雞塊、培根等;其他類係屬(全穀雜糧類替代品):甜不辣、豬血糕等