

河堤國小113年02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	全穀類雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	乳品類	總熱量
16	五	白米飯 履歷白米	★腰果雞丁 帶皮帶骨雞胸丁、骨髓丁、小黃瓜片、紅蘿蔔中丁、生腰果	培根炒青花 青花菜、培根、紅蘿蔔絲	菠菜 菠菜段、絞蒜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋	水果	4.0	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	648
17	六	地瓜飯 有機白米、有機糙米、地瓜小丁	鹹水雞 冷藏帶皮帶骨雞胸丁、冷藏骨髓丁、木耳片、杏鮑菇、筍片、青花菜	★白菜滷 大白菜段、紅蘿蔔片、黑木耳絲、蝦米、雞蛋	有機菜 有機菜段、絞蒜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果	4.2	2.2	1.7	2.2	1.0	0.0	661
19	一	燕麥飯 履歷白米、履歷糙米、燕麥	★佛跳牆 豬肉角、前腳段、筍片、大白菜段、芋頭大丁、香菇絲、乾蝦米、鵝蛋*1	肉片高麗菜 高麗菜段、豬肉片、木耳絲	有機菜 有機菜段、絞蒜	紅棗雞湯 骨髓丁、紅棗、紅蘿蔔小丁、白蘿蔔小丁	水果	4.2	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	663
20	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩魚丁 旗魚丁、馬鈴薯大丁、紅蘿蔔大丁、洋葱小丁	雙絲炒蛋 雞蛋、小黃瓜絲、木耳絲	有機菜 有機菜段、絞蒜、有機黑糖蒜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	鮮奶/堅果	5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	0.7	793
21	三	紅藜飯 履歷白米、履歷糙米、紅藜	親子丼 雞胸丁、骨髓丁、雞蛋、洋葱、青花菜、柴魚	照燒花枝丸 花枝丸*2、海苔粉	蒜香高麗菜 高麗菜段、絞蒜	羅宋湯 馬鈴薯小丁、洋葱小丁、番茄小丁、高麗菜段、豬大骨	水果	4.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	678
22	四/特	刈包+O京醬豬排+鮮炒三絲+有機空心菜+魚羹麵線					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640
		刈包*1	豬里肌肉排*1	豆芽菜、紅蘿蔔、洋葱絲、有機黑糖菇	有機空心菜段	紅麵線、魚羹*1、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、紅蔥頭								
23	五	胚芽飯 履歷白米、履歷糙米、胚芽米	春川炒雞 帶骨雞胸丁、骨髓丁、彩椒、洋葱、馬鈴薯、寬粉	客家小炒 紅蘿蔔絲、木耳絲、白豆干、魷魚、豬肉絲	油菜 油菜段、絞蒜	金菇肉絲湯 金針菇段、香菇絲、豬肉絲	水果	4.2	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	690
26	一	蕎麥飯 履歷白米、履歷糙米、蕎麥	泰式打拋豬 豬絞肉、九層塔、洋葱小丁、番茄小丁	蘿蔔滷雙結 白蘿蔔大丁、海帶結、百頁結、紅蘿蔔大丁	有機菜 有機菜段、絞蒜	結頭菜排骨湯 結頭菜小丁、排骨丁、紅蘿蔔小丁	水果	4.5	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	681
27	二/特	蔬菜拌麵+迷迭香烤雞腿+炸醬+有機菜+玉米濃湯					豆奶	4.0	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	673
		白油麵、紅蘿蔔絲、小黃瓜絲、豆芽菜	棒腿*1	炸醬：洋葱小丁、白豆干丁、絞肉	有機菜段、絞蒜	玉米粒、馬鈴薯小丁、紅蘿蔔小丁、雞蛋、奶粉								
28	三	國定假日												
29	四	白米飯 履歷白米	O香酥魚丁 烏魚丁、杏鮑菇塊、地瓜條	肉燥淋蒸蛋 液蛋、豬肉、紅蔥頭	有機菜 有機菜段、絞蒜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	鮮奶	5.0	2.5	1.5	2.5	0.0	0.7	793
平均數								4.8	2.6	1.7	2.7	0.9	0.7	768.5

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	加工食品		油炸品	甜湯
							魚肉類	其他		
0	2	0	3	4	9	0	2	0	2	2

※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。

整果日: 國語 02/22, 河堤02/20, 榮橋02/20, 古亭02/20 豆奶日: 古亭02/27, 河堤02/27, 榮橋02/27, 國語02/29

○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、步組雞塊、培根等; 其他類係屬(全穀雜糧類替代品): 甜不辣、豬血糕等