

河堤國小113年03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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂肉蛋類	水果類	乳品類	總熱量
1	五	糙米飯 臘臘白米、臘臘糙米	泡菜肉片 豬肉片、豆芽菜、洋蔥小丁、 大白菜段	黃瓜海鮮燴 大黃瓜片、木耳絲、烏節*1、 魷目條、紅蘿蔔絲	高麗菜 高麗菜段、蒜末、紅蘿蔔絲	大醬湯 洋蔥中丁、洋蔥、韓式味噌、肉 片、蒜泥	水果	4.5	2.5	1.7	2.3	1.0	0.0	709
4	一/特	蒜香螺旋麵+O香酥魚排+番茄肉醬+有機荷葉白菜+巧達濃湯					鮮奶	4.0	2.5	1.5	2.5	0.0	0.7	723
		螺旋麵、蒜末	魚排*1	番茄肉醬、番茄、洋蔥、絞肉、 毛豆仁	有機荷葉白菜段、絞蒜	洋蔥培根、磨菇、鮮奶油、 馬鈴薯								
5	二	燕麥飯 有機白米、臘臘糙米、燕麥	咖哩雞 帶皮帶骨雞胸丁、雞腳丁、洋 芋大丁、紅蘿蔔大丁、洋蔥小 丁	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲、毛豆仁、雞蛋、有 機黑蘑菇	有機小松菜 有機小松菜段、絞蒜	芝麻奶露 黑芝麻、奶粉、米漿	水果	5.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	739
6	三	紅藜飯 臘臘白米、臘臘糙米、紅藜	胡麻肉 豬肉片、小黃瓜絲、紅蘿蔔 絲、杏鮑菇塊	韓式黃芽 黃豆芽、乾海帶芽、紅蘿蔔 絲、白土絲	油菜 油菜段、蒜末	白蘿蔔大骨湯 白蘿蔔小丁、豬大骨、薑	水果	4.0	2.2	1.8	2.3	1.0	0.0	654
7	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	紐奧良烤雞腿 冷藏柳腿*1	塔香番茄肉末 牛番茄小丁、豬絞肉、毛豆 仁、九層塔	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、絞蒜	酸辣湯 薄豆腐、木耳、筍絲、豬肉、蛋、 有機黑蘑菇	水果	5.0	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	711
8	五	紫米飯 臘臘白米、臘臘糙米、黑糯米	古早味滷肉 豬肉、碎豆干、香菇絲、鵝蛋 *1、青蔥末	白菜炒年糕 大白菜段、年糕片、黑木耳 絲、豬肉絲	福山萵苣 福山萵苣段、蒜末	薑絲冬瓜湯 冬瓜小丁、豬骨、薑絲	水果	4.5	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	689
11	一	蕎麥飯 臘臘白米、臘臘糙米、蕎麥	壽喜燒肉 豬肉片、洋蔥絲、青蔥末、彩 椒片、金針菇段	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、毛豆仁、紅蘿 蔔小丁	有機廣島菜 有機廣島菜段、絞蒜	鮮菇白菜湯 金針菇段、大白菜段	鮮奶	5.0	2.2	1.6	2.2	0.0	0.7	759
12	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	酸甜魚丁 水魷魚丁、花胡瓜小丁、紅椒 小丁	鮮菇芋芋脆絲 木耳絲、香菇絲、馬鈴薯絲、 豬肉絲	有機福山萵苣 有機福山萵苣段、絞蒜	香菇雞湯 豆薯小丁、雞腳丁、香菇絲、薑 絲	水果	4.4	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	697
13	三	小米飯 臘臘白米、臘臘糙米、小米	○塔香豆乳雞 帶骨雞胸丁、洋芋大丁、杏鮑 菇塊、九層塔	狀元滷味 白蘿蔔大丁、白豆干、海帶 結、甜不辣	青江菜 青江菜段、蒜末	味噌豆腐湯 味噌、薄豆腐大丁	水果	4.2	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	684
14	四/特	鮮蔬粿條+古早味豬排+芝麻包+有機小白菜+藥膳蔬菜湯					水果	4.0	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	643
		粿仔厚條、高麗菜、生豆包、 紅蘿蔔、木耳絲	帶骨大排*1(低年級給肉 片)	芝麻包*1	有機小白菜段、絞蒜	高麗菜段、豬大骨、枸杞、當歸								
15	五	白米飯 臘臘白米	白醬燉雞 雞腿丁、帶骨雞胸丁、馬鈴薯 大丁、洋菇、薑塊、培根	塔香海茸 海茸、九層塔、肉絲、紅蘿蔔 絲	高麗菜 高麗菜段、蒜末、紅蘿蔔絲	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	水果	5.0	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	711
18	一	地瓜飯 臘臘白米、臘臘糙米、地瓜	香炒鹹豬肉 豬肉角、豆干片、黃豆芽、蔥、 紅椒絲	★白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、蝦 米、肉絲	有機山萵苣 有機山萵苣段、絞蒜	青木瓜雞湯 青木瓜小丁、雞腳丁	水果	4.0	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	666
19	二/特	什錦肉絲蛋炒飯+香烤腿排+有機小松菜+番茄黃芽湯					水果	4.0	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	639
		有機白米、雞蛋、紅蘿蔔小 丁、玉米粒、青蔥末、香菇小 丁、豬肉絲	雞腿排*1		有機小松菜段、絞蒜	番茄、黃豆芽、大骨								
20	三/蔬	黃豆飯 臘臘白米、臘臘糙米、黃豆	○日式炸豆腐 豆腐*3、雞蛋x1	冬瓜麵輪 冬瓜大丁、麵輪、紅蘿蔔中丁	油菜 油菜段、蒜末	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640
21	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	螢橋豬腳 豬肉角、豬腳丁、四分丁、海 帶結	鮮蔬寬粉 高麗菜段、冬粉、木耳絲、紅 蘿蔔絲、紅蔥頭末、豬絞肉	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、絞蒜	紅豆紫米湯 紅豆、黑糯米	水果	5.0	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	724
22	五	薏仁飯 臘臘白米、臘臘糙米、洋薏仁	三杯雞 帶骨雞胸丁、雞腳丁、杏鮑菇 塊、薑片、九層塔	番茄炒蛋 牛番茄大丁、洋蔥小丁、雞 蛋、青蔥末、馬鈴薯小丁	福山萵苣 福山萵苣段、蒜末	金菇肉絲湯 金針菇段、香菇絲、豬肉絲	鮮奶	4.0	2.4	1.5	2.4	0.0	0.7	711
25	一	糙米飯 臘臘白米、臘臘糙米	海結燒肉 豬肉角、海帶結、紅蘿蔔中 丁、白蘿蔔大丁	玉米肉茸 洋芋小丁、玉米粒、豬絞肉、 紅蘿蔔小丁	有機味美菜 有機味美菜段、絞蒜	冬菜粉絲湯 高麗菜絲、冬菜、豬肉絲	水果	4.4	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	674
26	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	獵人雞 帶骨雞胸丁、雞腳丁、番茄、 紅蘿蔔、洋蔥、義大利香料	三絲高麗 高麗菜段、黑木耳絲、紅蘿蔔 絲、豬肉	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段、絞蒜	椰香紫米珍珠湯 紅豆、紫米、西谷米、椰漿	水果	5.0	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	709
27	三	燕麥飯 有機白米、臘臘糙米、燕麥	高昇排骨 豬肉角、排骨丁、紅蘿蔔大丁	蛋酥黃瓜燒豆腐 雞蛋、大黃瓜片、豆腐大丁、 黑木耳絲、紅蘿蔔絲	油菜 油菜段、蒜末	小魚什錦湯 小魚乾、海帶芽、洋蔥	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	698
28	四	海苔香鬆飯 有機白米、臘臘糙米、海苔香 鬆	紅燒魚片 魚片*1、蔥段、鹽豆腐大丁	肉末蒸蛋 豬絞肉、雞蛋、紅蔥頭末	有機菠菜 有機菠菜段、絞蒜	糯米雞湯 杏鮑菇、豆薯小丁、帶骨雞胸 丁、糯米	鮮奶	4.0	2.1	1.5	2.5	0.0	0.7	693
29	五/特	鍋燒烏龍麵+O香酥節翅+黑糖捲+青江菜					水果	4.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	678
		烏龍麵、豬肉片、魚丸*1、小 白菜、香菇絲	冷藏三節翅*1	黑糖捲	青江菜段、蒜末									
平均數								4.4	2.3	1.5	2.4	0.8	0.7	692.6

主菜種類及供應頻率 (次/月)					主副食材料特性分析 (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	3	1	9	8	21	0	0	5	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。魚貨供應不穩定，如有更改樣則則另行通知。

製菜日:國曆 03/19、28，河堤 03/19、28，登機 03/21、26，古早 03/21、26，豆粉日:古早 03/12，河堤 03/12，登機 03/19，國曆 03/21

○代表為油炸食品

★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:各式魚類、蝦類、香腸、火腿、熟肉、重組雞塊、培根等;其他類係屬(全穀類係指替代品):甜不辣、豬血糕等