

河堤國小 113年04月份 營養午餐菜單																								
服務電話:02-23653395 營養師:李惠瑋(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	總熱量										
1	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	紅燒排骨 豬肉角、排骨丁、海帶結、紅蘿蔔中丁	魚香炒蛋 雞蛋、筍絲、豬肉絲、奶粉、木耳絲、紅蘿蔔絲	有機高麗菜 有機高麗菜段、蒜末、枸杞	肉骨茶湯 白蘿蔔中丁、金針菇段、大骨、蒜仁	鮮奶	4.7	2.0	1.5	2.4	1.0	0.7	790										
2	二	兒童節特餐:番茄肉醬義大利麵+O麥克雞塊&薯條+有機小松菜+奶茶					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640										
		螺旋麵、蒜末	麥克雞塊*4、馬鈴薯條	番茄、洋芋、洋蔥、絞肉	有機小松菜段	茶包、奶粉																		
3	三	兒童節補假																						
4	四	國定連假																						
5	五																							
8	一	紫米飯 有機白米、厚壓糙米、黑糯米	梅干燒肉 豬肉角、排骨丁、梅干菜、筍干、白豆干	玉米肉茸 洋芋小丁、玉米粒、雞肉末、紅蘿蔔小丁	有機小白菜 有機小白菜段、蒜末	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	水果	5.0	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	727										
9	二	蕎麥飯 厚壓白米、厚壓糙米、蕎麥	樹子蒸魚 旗魚片*1、樹子、豆腐大丁	塔香番茄肉末 牛番茄小丁、豬絞肉、毛豆仁、九層塔、豆豉	有機小松菜 有機小松菜段、蒜末、有機黑木耳	貢丸湯 貢丸*1、白蘿蔔小丁	水果	4.0	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	676										
10	三	紅藜飯 厚壓白米、厚壓糙米、紅藜	左宗棠雞 帶骨雞胸丁、骨腿丁、馬鈴薯大丁、紅椒片	什錦海茸 海茸、九層塔、肉絲、紅蘿蔔絲、豆干絲	蒜香油菜 油菜段、蒜末	大滷湯 薄豆腐絲、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、雞蛋	水果	4.3	2.2	1.8	2.3	1.0	0.0	675										
11	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	O京都排骨 排骨丁、蒜末、洋葱中丁、馬鈴薯大丁、絞肉角、彩椒片、熟白芝麻	什錦炒蛋 雞蛋、洋葱小丁、紅蘿蔔小丁、有機黑木耳	有機高麗菜 有機高麗菜段、蒜末、紅蘿蔔絲	青木瓜雞湯 青木瓜片、骨腿丁、枸杞	水果	4.3	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	687										
12	五	★古早味油飯 厚壓白米、糙米、紅蔥頭末、乾香菇絲、蝦米、豬肉絲、芋頭小丁、栗子	蔥油雞腿排 雞腿排*1		蒜香青江菜 青江菜段、蒜末	香菇冬瓜湯 冬瓜中丁、薑絲、香菇絲、大骨	鮮奶	4.0	2.2	1.5	2.5	0.0	0.7	700										
15	一	紫米飯 厚壓白米、厚壓糙米、黑糯米	南瓜咖哩豬 豬肉角、洋芋大丁、紅蘿蔔大丁、南瓜小丁	關東煮 油豆腐丁、米血糕丁、白蘿蔔大丁、黑輪	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、蒜末	番茄黃芽湯 番茄小丁、黃豆芽、大骨	水果	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	643										
16	二	地瓜飯 有機白米、有機糙米、地瓜	O醬爆雞丁 帶骨雞胸丁、骨腿丁、洋葱中丁、紅蘿蔔中丁、豆豉	鮮蔬寬粉 高麗菜段、冬粉、木耳絲、紅蘿蔔絲、豬絞肉	有機味美菜 有機味美菜段、蒜末	大醬湯 洋芋中丁、洋葱、韓式味噌、豬肉絲、蒜泥	鮮奶	4.3	2.3	1.7	2.4	0.0	0.7	729										
17	三	小米飯 厚壓白米、厚壓糙米、小米	蒜泥白肉 豬肉片、高麗菜段、杏鮑菇片、蒜泥、青蔥末	黃瓜炒三鮮 洋葱絲、魷魚條、木耳絲、紅蘿蔔絲、大黃瓜片	蒜香福山萵苣 福山萵苣段、蒜末	筍片香菇湯 脆筍片、香菇絲、大骨	水果	4.0	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	661										
18	四	什錦肉絲蛋炒飯+五香滷雞腿+有機小白菜+黃瓜排骨湯					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640										
		有機白米、雞蛋、紅蘿蔔小丁、玉米粒、青蔥末、紅蔥頭末、豬肉絲	帶骨雞腿*1		有機小白菜段、蒜末	大黃瓜片、紅蘿蔔小丁、排骨丁																		
19	五	糙米飯 厚壓白米、厚壓糙米	海結燒魚丁 旗魚丁、海帶結、紅蘿蔔中丁、白蘿蔔大丁	彩蔬蒸蛋 毛豆仁、雞蛋、紅蘿蔔小丁	蒜香高麗菜 高麗菜段、蒜末	蜜豆薏仁湯 大花豆、洋薏仁	水果	5.0	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	731										
22	一	薏仁飯 厚壓白米、厚壓糙米、洋薏仁	壽喜燒肉 豬肉片、洋葱絲、青蔥末、彩椒片、金針菇段、黃豆芽菜	白菜福州丸 福州丸*2、大白菜段、紅蘿蔔片	有機高麗菜 有機高麗菜段、蒜末、紅蘿蔔絲	糯米雞湯 杏鮑菇、洋芋小丁、帶骨雞胸丁、糯米	水果	4.5	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	693										
23	二	海苔香鬆飯 有機白米、有機糙米、海苔香鬆	黃燜雞 帶骨雞胸丁、骨腿丁、彩椒片、馬鈴薯大丁、紅蘿蔔中丁	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔小丁	有機小松菜 有機小松菜段、蒜末	★蝦香白菜湯 大白菜片、蝦米、冬粉	水果	4.2	2.1	1.7	2.3	1.0	0.0	658										
24	三	黃豆糙米飯 厚壓白米、厚壓糙米、黃豆	羅漢齋 冬粉、大白菜段、紅蘿蔔絲、西洋芹、杏鮑菇大丁、雞蛋	狀元滷味 白蘿蔔大丁、大溪干丁、海帶結、玉米段、滷蛋	蒜香青江菜 青江菜段、蒜末	什錦豆腐湯 薄豆腐、紅蘿蔔片、大白菜片、大骨	水果	4.0	1.6	2.0	2.2	1.0	0.0	609										
25	四	泰式炒河粉 河粉、洋葱絲、豆芽菜、雞蛋、紅蘿蔔絲	醬燒豬排 醬燒排骨*1	黑糖捲 黑糖捲*1	有機小白菜 有機小白菜段、蒜末	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓	水果	5.0	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	697										
26	五	白米飯 厚壓白米	O香酥魚排 水鯊魚片*1	芹香干片 西洋芹段、豆干片、紅蘿蔔絲、豬肉絲	蒜香油菜 油菜段、蒜末	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯小丁、紅蘿蔔小丁、雞蛋、奶粉	鮮奶	4.0	2.4	1.5	2.5	0.0	0.7	715										
29	一	糙米飯 厚壓白米、厚壓糙米	蒸肉餅 豬絞肉、冬瓜小丁、薄豆腐絲、雞蛋、南瓜小丁	肉片高麗 高麗菜段、紅蘿蔔片、豬肉片	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段、蒜末	金菇肉絲湯 金針菇段、豬肉絲	水果	4.0	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	656										
30	二	燕麥飯 厚壓白米、厚壓糙米、燕麥	糖醋雞丁 帶骨雞胸丁、骨腿丁、彩椒片、洋蔥小丁、馬鈴薯大丁、西洋芹、鳳梨罐頭	哨子豆腐 薄豆腐大丁、豬絞肉、黑木耳絲、紅蘿蔔小丁、豆瓣醬	有機山菠菜 有機山菠菜段、蒜末	小魚什錦湯 小魚乾、海帶芽、洋葱	水果	4.0	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	629										
平均數								1.9	2.0	1.4	2.1	0.8	0.7	614.8										
			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		堅果	
			0		4		1		6		7		19		1		1		1		3		4	
※菜單所使用的豬肉及雞肉及其製品均來自台灣本地，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。																								
製菜日: 週四 04/18、30，週五 04/16、25，週六 04/16、25，週日 04/18、23 烹飪日: 週四 04/30，週五 04/30，週六 04/23，週日 04/25																								
本月新菜色: 香酥雞 ○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: 各式丸類、蝦福、香腸、火腿、熟肉、重組雞塊、培根等; 其他類係屬(全穀雜糧類替代品): 樹不辣、豬血糕等																								

※魚類產品魚刺無法完全剔除，請小心食用※青菜部分因配合季節及氣候，故變動性會稍大。為達良好國產溯源食材覆蓋率，因應市場食材供需會有所變動，如有更動不另行通知，敬請見諒。