

河堤國小113年05月份 營養午餐菜單															※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，因應市場食材供應會有所變動，如有更動請下另行通知，敬請見諒。
服務電話:02-23653395 營養師:李東瑋(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/奶品	金針雞絲麵	豆腐魚片	高麗菜	油豆腐	玉米粒	紅豆	綠豆	
1	三	糙米飯 糙米飯、糙米飯	薑汁肉片 豬肉片、薑末、洋蔥小丁、高麗菜段、紅蘿蔔小丁	蘿蔔滷雙結 白蘿蔔大丁、海帶結、高麗菜	蒜香青江菜 青江菜段、蒜末	番茄豆腐湯 番茄中丁、薄豆腐大丁	水果	4.0	2.4	1.6	2.5	1.0	0.0	673	
2	四	有機蕎麥飯 有機白米、有機糙米、蕎麥	鹹水雞 帶骨雞腿丁、雞腿丁、木耳片、青花菜、米血丁	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔絲	有機小松菜 有機小松菜段、蒜末	南瓜蛋花湯 南瓜中丁、雞蛋	水果	4.3	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	697	
3	五	廣東炒麵+O香酥虱魚排+肉包+蒜香茼蒿+紅豆紫米湯					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640	
6	一	燕麥飯 糙白米、糙米飯、燕麥	豬肉豆腐煲 豬肉片、豆腐大丁、大白菜段	玉米肉茸 洋芋小丁、玉米粒、豬絞肉、紅蘿蔔小丁	有機高麗菜 有機高麗菜段、蒜末、有機小松菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔大丁、貢丸*1	水果	4.3	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	724	
7	二	小米飯 有機白米、有機糙米、小米	O避風塘雞翅 帶骨三節翅、地瓜條、黃豆酥、麵包捲	海芽炒蛋 雞蛋、海芽	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、蒜末	絲瓜鮮菇湯 絲瓜片、豬大骨、有機金針菇	水果	4.2	2.5	1.4	2.2	1.0	0.0	676	
8	三	薏仁飯 糙白米、糙米飯、小薏仁	破布子蒸魚 鱸魚片、豆腐大丁、破布子	白菜炒年糕 大白菜段、年糕片、黑木耳片、豬肉片	蒜香空心菜 空心菜段、蒜末	針菇肉絲湯 金針菇段、木耳絲、豬肉絲	水果	4.7	3.0	1.5	2.3	1.0	0.0	755	
9	四	星洲炒飯+醬燒豬排+有機油江菜+銀耳枸杞湯					水果	4.0	2.2	1.7	2.2	1.0	0.0	647	
10	五	紫米飯 糙白米、糙米飯、黑糯米	芋香燒雞 帶骨雞腿丁、雞腿丁、芋頭大丁、薄豆腐大丁	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、豆芽菜、紅蘿蔔絲	蒜香高麗菜 高麗菜段、蒜末	結頭大骨湯 結頭菜中丁、豬大骨、薑絲	鮮奶	5.0	2.2	1.5	2.3	0.0	0.7	761	
13	一	糙米飯 有機白米、糙米飯	咖哩魚丁 魚片、洋芋大丁、紅蘿蔔中丁	菜脯蛋 雞蛋、菜脯、紅蘿蔔小丁	有機小白菜 有機小白菜段、蒜末	枸杞排骨煲湯 排骨丁、高麗菜段、杏鮑菇中丁、枸杞	水果	4.3	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	690	
14	二	蒸拌麵 白油麵、紅蘿蔔絲、小黃瓜絲、豆芽菜	芝麻烤雞腿 帶骨雞腿*1、白芝麻	香蔥肉燥 炸醬、洋芋小丁、白豆干、絞肉	有機空心菜 有機空心菜段、蒜末	芝麻奶露 黑芝麻、奶粉、米漿	水果	5.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	710	
15	三	蕎麥飯 糙白米、糙米飯、蕎麥	照燒肉片 豬肉片、洋蔥片、紅蘿蔔片、高麗菜段	麻婆豆腐 薄豆腐大丁、絞肉、木耳絲、青蔥	蒜香油菜 油菜段、蒜末	蕃茄黃芽湯 蕃茄小丁、黃豆芽、豬大骨	水果	4.0	2.5	1.8	2.4	1.0	0.0	681	
16	四	海苔香鬆飯 有機白米、有機糙米、海苔香鬆	O糖醋雞 雞腿丁、帶骨雞腿丁、洋蔥、紅蘿蔔中丁、西洋菜、甜醬	蠔油高麗 高麗段、木耳絲、豆干片	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、蒜末	冬瓜雞湯 冬瓜大丁、雞腿丁、薑絲	鮮奶	4.0	2.1	2.0	2.4	0.0	0.7	701	
17	五	地瓜飯 糙白米、地瓜小丁、糙米飯	豉汁排骨 豬肉片、排骨丁、芋頭大丁、豆豉、薑末	塔香海絲 海帶絲、紅蘿蔔絲、九層塔、豆干絲	蒜香福山茼蒿 福山茼蒿段、蒜末	大滷湯 薄豆腐絲、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、豬肉絲	水果	4.0	2.1	1.7	2.1	1.0	0.0	635	
20	一	炒麵麵包套餐:台式炒麵+拉油里肌+大亨堡+有機高麗菜+黃瓜大骨湯					水果	4.0	2.0	1.5	2.3	1.0	0.0	631	
21	二	有機小米飯 有機白米、糙米飯、小米	O鹹酥雞丁 雞腿丁、帶骨雞腿丁、地瓜大丁、九層塔、甜不辣	雪菜干丁 青江菜末、白豆干丁、豬絞肉	有機白莧菜 有機白莧菜段、蒜末	肉骨茶湯 高麗菜段、金針菇段、大骨	鮮奶	4.5	2.4	1.9	2.5	0.0	0.7	760	
22	三	薏仁飯 糙白米、糙米飯、洋薏仁	什錦滷味 水滷蛋*1、凍豆腐、紅蘿蔔大丁、馬鈴薯大丁	蛋酥扁蒲 扁蒲片、木耳絲、雞蛋	蒜香高麗菜 高麗菜段、蒜末、紅蘿蔔絲	筍片香菇湯 竹筍片、香菇、薑	水果	4.0	2.0	1.9	2.1	1.0	0.0	632	
23	四	有機紫米飯 有機白米、有機糙米、黑糯米	古早味滷肉 豬絞肉、絞肉、香蔥絲、高麗菜	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇絲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段、蒜末	青木瓜雞湯 青木瓜中丁、紅蘿蔔小丁、雞腿丁	水果	4.5	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	701	
24	五	白米飯 糙白米	清蒸鱸魚 大鱸魚*1、薄豆腐大丁、薑絲	韓式黃芽 黃豆芽、紅油海帶、紅蘿蔔絲、白干絲	蒜香青江菜 青江菜段、蒜末	芋頭西米露 芋頭小丁、西米露	水果	5.0	2.0	2.0	2.3	1.0	0.0	714	
27	一	地瓜飯 糙白米、糙米飯、地瓜小丁	韓式泡菜豬 大豬片、大白菜段、紅蘿蔔絲、薑末	海苔魷魚丸 魷魚丸*2、海苔粉	有機空心菜 有機空心菜段、蒜末	海芽豆腐味噌湯 海芽、豆腐大丁、味噌	鮮奶	4.0	2.3	1.5	2.5	0.0	0.7	708	
28	二	有機糙米飯 有機白米、糙米飯	葡萄雞 雞腿丁、雞腿丁、黑胡椒丁、紅蘿蔔中丁、洋蔥、二、黑胡椒、薑末	竹筍三絲 竹筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、豆豉	有機小白菜 有機小白菜段、蒜末	羅宋湯 馬鈴薯中丁、洋蔥小丁、番茄小丁、高麗菜段、大骨	水果	4.0	2.1	1.7	2.2	1.0	0.0	639	
29	三	燕麥飯 糙白米、糙米飯、燕麥	沙茶肉片 豬絞肉、紅蘿蔔片、洋蔥片、大白菜	醬爆豆干 白豆干丁、洋蔥小丁、海帶丁、大白菜	蒜香福山茼蒿 福山茼蒿段、蒜末	榨菜粉絲湯 冬菇、榨菜、豬肉絲	水果	4.5	2.6	1.9	2.4	1.0	0.0	726	
30	四	蕎麥飯 糙白米、有機糙米、蕎麥	O虱目魚柳 虱目魚*1/4、薑絲、蔥	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥小丁、馬鈴薯	有機山菠菜 有機山菠菜段、蒜末	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	水果	4.5	2.9	1.6	2.2	1.0	0.0	732	
31	五	蒜香螺旋麵+香料烤翅腿+番茄肉醬+蒜香油菜+蔬菜濃湯					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640	
								4.3	2.5	1.7	2.3	0.8	0.7	689.9	
								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)							
								加工食品							
								油炸品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							
								調味品							