

河堤國小 114年09月份營養午餐菜單															
服務電話:02-23653395 營養師:李東瑾(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	全蛋類	豆製品	蔬菜類	海鮮類	水果類	其他類	總熱量	
1	一	紫米飯 臘臘白米、臘臘糙米、紫米	豉汁排骨 豬肉角、排骨丁、白蘿蔔大丁、豆豉	★絲瓜燴蛋 絲瓜片、雞蛋、紅蘿蔔片	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、蒜末	★海芽味噌湯 海芽芽、味噌、薄豆腐大丁、非基改	水果	5.0	2.2	1.5	2.4	1.0	0.0	721	
2	二	海苔香鬆飯 有機白米、臘臘糙米、海苔香鬆	★砂鍋魚丁 旗魚丁、冬粉、大白菜段、紅蘿蔔片、沙茶醬	鮮筍炒肉片 鮮筍片、豬肉片、木耳片、豆豉片	有機空心菜 有機空心菜段、薑絲	冬瓜鮮菇湯 冬瓜大丁、金針菇段、豬大骨	優酪乳	4.3	2.1	1.7	2.4	0.0	0.5	684	
3	三	燕麥飯 臘臘白米、臘臘糙米、燕麥	咖哩雞 帶皮帶骨雞胸丁、黃腿丁、洋芋大丁、紅蘿蔔中丁、洋蔥中丁	海帶三絲 海帶絲、肉絲、紅蘿蔔絲、白干絲	蒜香油菜 油菜段、蒜末	★大醬湯 洋芋中丁、洋蔥小丁、韓式味噌、薄豆腐大丁、金針菇段	水果	4.2	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	663	
4	四	糙米飯 臘臘白米、臘臘糙米	★香菇瓜仔肉 豬絞肉、香菇小丁、甘藷瓜、碎白豆干小丁	韓式黃芽 黃豆芽、乾海帶芽、紅蘿蔔絲、豬肉絲	有機白莧菜 有機白莧菜段、薑絲	綠豆花豆湯 綠豆、大花豆	水果	5.0	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	731	
5	五	★香蔥蛋炒飯+○★避風塘雞翅+蒜香青江菜+香菇雞骨湯					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640	
		臘臘白米、紅醬米、雞蛋、海苔花、豬絞肉、洋蔥小丁、紅蘿蔔末、毛豆仁	帶骨三節翅*1、黃豆酥、雞包粉、紅根小丁		青江菜段、蒜末、金針菇段	香菇中丁、雞胸丁、青木瓜小丁									
8	一	地瓜飯 臘臘白米、臘臘糙米、地瓜小丁	梅干燒肉 豬肉角、豬腳丁、梅干菜、筍干	★絲瓜豆腐 絲瓜片、薄豆腐大丁、非基改	有機小白菜 有機小白菜段、薑絲	南瓜洋蔥雞骨湯 南瓜大丁、洋蔥小丁、雞胸丁	水果	4.3	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	667	
9	二	★芝麻飯 有機白米、臘臘糙米、黑芝麻	醬爆雞丁 帶骨雞胸丁、雞腿丁、洋蔥中丁、紅蘿蔔中丁、豆豉大丁	★碧絲炒蛋 雞蛋、小黃瓜絲、木耳絲、洋蔥絲	有機油江菜 有機油江菜段、蒜末	芋頭西米露 芋頭小丁、西谷米	鮮奶	5.0	2.0	1.5	2.3	0.0	0.8	761	
10	三	薏仁飯 臘臘白米、臘臘糙米、洋蔥仁	三杯雞 帶皮帶骨雞胸丁、雞腿丁、洋芋大丁、紅蘿蔔大丁、九層塔	蒲仔燉肉末 蒲瓜中丁、豬絞肉、香菇小丁	薑炒蚵白菜 蚵白菜段、薑絲	羅宋湯 馬鈴薯中丁、洋蔥小丁、番茄小丁、高麗菜段、大骨	水果	4.5	2.0	1.6	2.4	1.0	0.0	673	
11	四	白米飯 臘臘白米	★香烤魚排 鯧魚片*1	★番茄豆腐蛋 雞蛋、牛番茄大丁、洋蔥小丁、薄豆腐大丁	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、蒜末	筍片菇菇湯 脆筍片、金針菇、大骨	水果	4.0	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	661	
12	五	竹筍肉末粥+○炸豬排+★黑糖糖+薑炒福山萵苣					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640	
		臘臘白米、筍小丁、豬絞肉、香菇小丁、芹菜末、紅蔥頭	帶骨大排*1	黑糖糖*1	福山萵苣段、薑絲										
15	一	糙米飯 臘臘白米、臘臘糙米	鹹水雞 帶骨雞胸丁、雞腿丁、小黃瓜片、米血丁、杏鮑菇大丁	螞蟥上樹 冬粉、絞肉、高麗菜段、紅蘿蔔絲	有機小松菜 有機小松菜段、蒜末	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜小丁	水果	5.0	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	697	
16	二	小米飯 有機白米、臘臘糙米、小米	★佛跳牆 豬肉角、豬腳丁、筍茸、大白菜段、芋頭大丁、香菇絲、雞蛋*1、蝦米	★肉末冬瓜 冬瓜大丁、豬絞肉、紅蘿蔔小丁、毛豆仁	有機空心菜 有機空心菜段、薑絲	黃芽鮮菇湯 黃豆芽、金針菇段、番茄大丁、豬大骨	水果	4.0	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	651	
17	三	梅乾筍絲扣飯 臘臘白米、臘臘糙米、梅干菜、筍絲	★滷蛋 水蛋蛋*1	○★香酥豆腐 非基改薄豆腐丁*3、地瓜大丁	蒜香油菜 油菜段、蒜末	結頭菜玉米湯 結頭菜小丁、玉米粒、紅蘿蔔小丁、豬大骨	水果	4.3	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	661	
18	四	★榨菜肉絲麵特餐:清麵+香烤雞腿+★高麗菜包+有機荷葉白菜+★榨菜肉絲湯					優酪乳	4.0	2.0	1.5	2.2	0.0	0.5	642	
		白油麵	榨腿*1	高麗菜包*1	有機荷葉白菜段、薑絲	黑木耳絲、榨菜、紅蘿蔔絲、雞蛋、豆腐絲、肉絲									
19	五	紅藜飯 臘臘白米、臘臘糙米、紅藜麥	★筍燒魚丁 筍魚丁、鮮筍中丁、蔥花、紅蘿蔔中丁	★肉末蒸蛋 液蛋、豬絞肉、紅蔥頭末	蒜香空心菜 空心菜段、蒜末	★海芽味噌湯 乾海芽、薄豆腐大丁、非基改、味噌	水果	4.0	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	657	
22	一	青江菜飯+★○香酥魚排+有機白莧菜+糯米雞湯					水果	4.2	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	654	
		臘臘白米、青江菜末、培根、蒜末	水蛋魚片*1		有機白莧菜段、薑絲、有機黑木耳	杏鮑菇、洋芋小丁、帶骨雞胸丁、糯米、紅蘿蔔片									
23	二	地瓜飯 有機白米、臘臘糙米、地瓜小丁	滷雞腿 檸檬*1	肉片高麗菜 高麗菜段、豬肉片、木耳片	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段、蒜末	蒲瓜大骨湯 蒲瓜片、豬大骨、薑、紅蘿蔔小丁	水果	4.0	2.2	1.5	2.2	1.0	0.0	642	
24	三	薏仁飯 臘臘白米、臘臘糙米、洋蔥仁	薑汁燒豬 老薑、豬肉角、紅蘿蔔絲、洋蔥絲、高麗菜段	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔絲、豆豉絲	薑炒福山萵苣 福山萵苣段、薑絲	義式番茄湯 番茄中丁、杏鮑菇中丁、義式香料	水果	5.0	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	727	
25	四	紅藜飯 臘臘白米、臘臘糙米、紅藜麥	★腰果雞丁 帶皮帶骨雞胸丁、雞腿丁、小黃瓜中丁、紅蘿蔔中丁、生蠔果	★宜蘭西滷肉 雞蛋、大白菜段、豬肉絲、紅蘿蔔絲、蝦米	有機空心菜 有機空心菜段、蒜末	薑絲冬瓜湯 冬瓜大丁、豬骨、薑絲	鮮奶	4.0	2.1	1.6	2.4	0.0	0.8	706	
26	五	小米飯 臘臘白米、臘臘糙米、小米	孜然燉肉 豬肉角、海帶絲、馬鈴薯大丁、孜然粉	★照燒魷魚丸 魷魚丸*2、海苔粉	蒜香油菜 油菜段、蒜末	★紅豆牛奶湯 紅豆、奶粉	水果	4.2	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	660	
29	一	教師節連假					水果	4.0	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	644	
30	二	鮮菇咖哩豬肉燴飯特餐:白米飯+醬燒雞排+咖哩燴豬肉+有機白莧菜+★黑糖粉圓鮮奶					優酪乳	5.0	2.2	1.5	2.3	0.0	0.5	731	
		有機白米、臘臘糙米、紫米	雞腿排*1	豬肉片、南瓜片、杏鮑菇片、玉米粒	有機白莧菜段、薑絲	粉圓、黑糖、奶粉									