

河堤國小114年11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/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水產類	乳品類	總熱量																																				
3	一	地瓜飯 履歷白米,履歷糙米,地瓜小丁	○香酥虱目魚柳 虱目魚柳*1	★海帶三絲 海帶絲,肉絲,紅蘿蔔絲,白干絲	有機小白菜 有機小白菜段,薑絲	筍片鮮菇湯 脆筍片,金針菇段,大骨	水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640																																				
4	二	客家板條+軟兜豬排+★高麗菜包+有機黑葉白菜+冬瓜鮮菇湯					鮮奶	4.0	2.0	1.5	2.5	0.0	0.8	700																																				
		厚板條,綠豆芽,肉絲,木耳絲,紅蘿蔔絲	里肌豬排*1	高麗菜包*1	有機黑葉白菜段,蒜末	冬瓜大丁,金針菇段,豬大骨																																												
5	三	紅藜飯 履歷白米,履歷糙米,紅藜麥	★花生炒雞 帶骨雞胸丁,青腿丁,油花生,洋葱小丁,小黃瓜大丁	★馬鈴薯起司蒸蛋 馬鈴薯,雞蛋,乳酪絲	薑炒高麗菜 高麗菜段,薑絲	白蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔小丁,貢丸粒,薑絲	水果	4.0	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	658																																				
6	四	★芝麻飯 履歷白米,履歷糙米,黑芝麻	★鵝蛋燒豬 豬肉片,豬腳丁,馬鈴薯中丁,洋葱中丁,烏蛋*1,蒜末	芹菜白雲 豬肉片,白蘿蔔片,西芹,紅蘿蔔片	有機味美菜 有機味美菜段,蒜末	青木瓜雞骨湯 青木瓜片,青腿丁,紅蘿蔔片	水果	4.3	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	662																																				
7	五	糙米飯 履歷白米,履歷糙米	咖哩雞 帶皮帶骨雞胸丁,青腿丁,洋芋大丁,紅蘿蔔中丁,洋葱小丁	★大瓜燒腐 大黃瓜片,薄豆腐大丁-非基改,木耳絲	薑炒油菜 油菜段,薑絲	芋頭西米露 芋頭小丁,西谷米	水果	5.0	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	716																																				
10	一	薏仁飯 履歷白米,履歷糙米,洋薏仁	番茄燉豬 豬絞肉,蕃茄小丁,洋芋小丁,洋葱小丁	白菜福州丸 福州丸*1,大白菜段,紅蘿蔔片	有機青江菜 有機青江菜段,蒜末	★玉米豆腐湯 玉米粒,紅蘿蔔小丁,薄豆腐大丁-非基改,豬大骨	水果	4.0	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	649																																				
11	二	海苔香鬆飯 有機白米,履歷糙米,海苔香鬆	★胡麻雞丁 帶骨雞胸丁,小黃瓜絲,紅蘿蔔絲,杏鮑菇塊,胡麻醬	★番茄炒蛋 牛番茄中丁,豆薯小丁,雞蛋	有機小白菜 有機小白菜段,薑絲	榨菜粉絲湯 冬粉,榨菜,豬肉絲	優酪乳	4.2	2.3	1.5	2.4	0.0	0.5	687																																				
12	三	燕麥飯 履歷白米,履歷糙米,燕麥	○★紅糟香酥魚排 水瓜魚片*1	★肉片高麗菜 高麗菜段,豬肉片,木耳片,白干片-非基改,小魚乾	蒜香福山萵苣 福山萵苣段,蒜末	★蝦香白菜湯 大白菜段,蝦米,薄豆腐大丁-非基改	水果	4.0	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	655																																				
13	四	★鮮蔬蛋炒飯 履歷白米,紅藜麥,雞蛋,豬絞肉,洋葱小丁,紅蘿蔔末,毛豆仁	滷雞腿 雞腿*1		有機白松菜 有機白松菜段,薑絲	★芝麻奶露 黑芝麻粉,奶粉,米漿	水果	5.0	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	697																																				
14	五	蕎麥飯 履歷白米,履歷糙米,蕎麥	孜然燉肉 豬肉片,紅蘿蔔中丁,馬鈴薯大丁,孜然粉,海帶結	★麻婆豆腐 薄豆腐大丁,絞肉,木耳絲	蒜香空心菜 空心菜段,蒜末	★大醬湯 洋芋中丁,洋葱小丁,韓式味噌,薄豆腐大丁,豬肉片	水果	4.0	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	654																																				
17	一	肉燥麵特餐: ★蒸拌麵+麻油雞腿排+★香蔥肉燥+有機黑葉白菜+鮮菇魚乾海芽湯					水果	4.2	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	672																																				
		白油麵,紅蘿蔔絲,高麗菜絲	雞腿排*1	炸醬:洋葱小丁,白干丁,絞肉	有機黑葉白菜段,薑絲	海帶芽,有機杏鮑菇,小魚乾																																												
18	二	小米飯 有機白米,履歷糙米,小米	★三杯魚丁 旗魚丁,洋芋中丁,紅蘿蔔中丁,米血丁,九層塔	★雪菜肉末 青江菜末,絞肉,豆干小丁,紅椒小丁	有機青松菜 有機青松菜段,蒜末	南瓜洋蔥雞骨湯 南瓜大丁,洋葱小丁,雞胸丁	水果	4.7	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	707																																				
19	三	雜糧飯 履歷白米,履歷糙米,五穀米	★佛跳牆 豬肉片,豬腳丁,筍片,大白菜段,芋頭大丁,香菇絲,雞蛋*1,蝦米	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔小丁,玉米粒	薑炒蚵白菜 蚵白菜段,薑絲	★黑糖粉圓醇奶 粉圓,黑糖粉,奶粉	水果	5.0	2.2	1.5	2.4	1.0	0.0	721																																				
20	四	紫米飯 履歷白米,履歷糙米,紫米	★奶香燉雞 帶骨雞胸丁,青腿丁,馬鈴薯大丁,紅椒小丁,奶粉	肉絲炒海茸 海茸,豬肉絲,玉米粒,紅蘿蔔小丁	有機小松菜 有機小松菜段,蒜末	★白菜蛋花湯 大白菜段,雞蛋	鮮奶	4.2	2.2	1.3	2.3	0.0	0.8	715																																				
21	五	白米飯 履歷白米	★蒸肉餅 絞肉,豆薯小丁,紅蘿蔔小丁,醬冬瓜,豆腐絲	碧絲炒蛋 雞蛋,小黃瓜絲,木耳絲,洋葱絲	薑炒高麗菜 高麗菜段,薑絲	針菇肉絲湯 金針菇段,紅蘿蔔絲,豬肉絲	水果	4.0	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	652																																				
24	一	麥片飯 履歷白米,履歷糙米,麥片	鮮蔬炒豬肉 豬肉片,豆薯片,紅蘿蔔片,鹹豬肉粉	★蘿蔔滷雙結 紅蘿蔔大丁,白蘿蔔大丁,海帶結,百頁結	有機山萵蒿 有機山萵蒿段,蒜末	★酸辣湯 紅蘿蔔絲,木耳絲,薄豆腐絲,雞蛋,筍絲	水果	4.2	2.0	1.7	2.3	1.0	0.0	650																																				
25	二	地瓜飯 有機白米,履歷糙米,地瓜小丁	獵人雞 帶骨雞胸丁,青腿丁,香菇中丁,紅蘿蔔中丁,洋葱小丁,義大利香料	★甜不辣炒蛋 玉米粒,甜不辣,毛豆仁,雞蛋	有機味美菜 有機味美菜段,薑絲	★紅豆紫米湯 紅豆,紫米	水果	5.0	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	728																																				
26	三	黃豆飯 履歷白米,履歷糙米,黃豆	★茄燒豆包 生豆包-非基改*1,紅蘿蔔中丁,白蘿蔔大丁,素子,茄子段	★起司烤洋芋 馬鈴薯大丁,乳酪絲,玉米粒,奶粉	蒜香青江菜 青江菜段,蒜末	★肉骨茶湯 白蘿蔔片,蒜粒,肉骨茶包,紅蘿蔔片,薄豆腐大丁-非基改	水果	4.0	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	627																																				
27	四	糙米飯 履歷白米,履歷糙米	★味噌燒魚 鯖魚片*1,味噌	★大黃瓜炒鵝蛋 大黃瓜片,鵝蛋*1,紅蘿蔔片	有機荷蘭白菜 有機荷蘭白菜段,薑絲	羅宋湯 馬鈴薯中丁,洋葱小丁,蕃茄小丁,高麗菜段,大骨	優酪乳	4.0	2.2	1.6	2.2	0.0	0.5	659																																				
28	五	竹筍肉末粥+○避風塘雞翅+★黑糖捲+蒜香油菜+海結滷蛋					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640																																				
		履歷白米,筍小丁,豬絞肉,香菇小丁,紅蔥頭末	帶骨三節翅,油蔥,蒜酥,紅椒小丁	黑糖捲*1	油菜段,蒜末	海帶結,滷蛋*1																																												
<table><tr><th colspan="4">主菜種類及供應頻率 (次/月)</th><th colspan="2">主菜食材特性分析 (次/月)</th><th colspan="2">副菜食材分析 (次/月)</th><th colspan="2">其他分析 (次/月)</th><th rowspan="3">鈣含量 (mg)</th></tr><tr><th rowspan="2">豆類及其製品</th><th rowspan="2">魚肉及海鮮</th><th rowspan="2">蛋</th><th rowspan="2">豬肉</th><th rowspan="2">雞肉</th><th rowspan="2">生鮮食材</th><th rowspan="2">調理食品</th><th colspan="2">加工食品</th><th rowspan="2">油炸品</th><th rowspan="2">甜湯</th></tr><tr><th>魚肉類</th><th>其他</th></tr><tr><td>0</td><td>5</td><td>1</td><td>7</td><td>9</td><td>22</td><td>0</td><td>0</td><td>2</td><td>3</td><td>5</td><td>265</td></tr></table>															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)		鈣含量 (mg)	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	5	1	7	9	22	0	0	2	3	5	265
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)		鈣含量 (mg)																																								
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	5	1	7	9	22	0	0	2	3	5	265																																							
※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。																																																		
堅果日:古亭11/18, 榮橋11/18, 河堤11/18, 國語11/20 豆奶日:河堤11/25, 古亭11/25, 榮橋11/25, 國語11/27																																																		

本菜單產品係由無法完全免除過敏原,請小心食用,若有過敏部分,請配合過敏原標示及說明,故過敏性會增加,為達良好廚師應遵照衛生材料標準,因廚師場食材供應會有所變動,如有更改則不另行通知,敬請見諒。