

河堤國小 115 年 03 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	營養成分							
							水果	全穀類	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	水質類	乳品類	糖類類
3/2	一	麥片飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 麥片	★胡麻肉片 豬肉片, 小黃瓜, 紅蘿蔔絲, 杏鮑菇塊, 胡麻醬	★蘿蔔滷雙結 紅蘿蔔大丁, 白蘿蔔大丁, 海帶結, 百頁	有機高麗菜 有機高麗菜段, 蒜末	★芝麻奶露 黑芝麻粉, 奶粉, 果糖	水果	5.0	2.3	1.7	2.4	1.0	0.1	748
3	特/二	★清麵 白油麵	★味噌烤魚 鱈魚片, 味噌	★芝麻包 芝麻包, 糖	有機味美菜 有機味美菜段, 薑絲	★榨菜肉絲湯 黑木耳絲, 榨菜, 紅蘿蔔絲, 豆腐絲, 肉絲	優酪乳	4.0	2.0	1.5	2.3	0.0	0.5	646
4	三	蕎麥飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 蕎麥	★鹹水雞 帶骨雞胸丁, 青蔥丁, 小黃瓜, 老薑丁, 青芥菜, 凍豆腐	★客家小炒 紅蘿蔔絲, 白豆干, 乾木耳, 豬肉絲, 芥菜段	蒜香福山萵苣 福山萵苣段, 蒜末	鮑菇白菜湯 大白菜段, 杏鮑菇, 大骨	水果	4.0	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	652
5	四	薏仁飯 * 有機白米, 履歷糙米, 洋薏仁	粉蒸肉 豬肉片, 地瓜大丁, 糯米	螞蟻上樹 冬粉, 蝦仁, 高麗菜段, 紅蘿蔔絲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段, 薑絲	羅宋湯 馬鈴薯中丁, 洋葱小丁, 番茄小丁, 高麗菜段, 大骨	水果	4.5	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	674
6	五	地瓜飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 地瓜小丁	獵人雞排 雞腿排, 番茄中丁, 紅蘿蔔中丁, 洋葱小丁, 義大利香蒜	★大黃瓜豆腐炒蛋 薄豆腐大丁, 雞蛋, 大黃瓜片	蒜香高麗菜 高麗菜段, 蒜末	★大醬湯 海帶芽, 洋葱小丁, 豬蹄味骨, 薄豆腐大丁, 豬肉絲	水果	4.0	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	666
9	一	紫米飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 紫米	○香酥虱目魚柳 虱目魚柳, 地瓜球	★絲瓜燴蛋 絲瓜片, 雞蛋, 紅蘿蔔片	有機山東大白菜 有機山東大白菜段, 薑絲, 有機黑木耳	★小魚荳菜湯 小魚干, 荳菜段	水果	4.0	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	655
10	二	小米飯 * 有機白米, 履歷糙米, 小米	醬爆雞丁 帶骨雞胸丁, 青蔥丁, 洋葱中丁, 紅蘿蔔中丁, 豆豉大丁	★千片高麗菜 高麗菜段, 豆干片, 木耳片	有機小白菜 有機小白菜段, 蒜末	★芋頭西米露 芋頭小丁, 西谷米, 椰粉, 奶粉	鮮奶	5.0	2.4	1.5	2.3	0.0	0.9	806
11	三	紅藜飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 紅藜麥	咖哩豬肉 馬鈴薯大丁, 紅蘿蔔大丁, 豬肉片	★家常豆腐 薄豆腐大丁, 豬絞肉, 黑木耳絲, 紅蘿蔔片, 豆瓣醬	薑炒青江菜 青江菜段, 薑絲	蒲瓜大骨湯 蒲瓜片, 豬大骨, 薑, 紅蘿蔔小丁, 海帶芽	水果	5.0	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	734
12	特/四	★蒸拌麵 白油麵, 蒜末	香烤雞腿 豬腿, 糖	★鮮蔬拌麻醬 麻醬, 紅蘿蔔絲, 小黃瓜絲, 胡麻醬	有機山萵苣 有機山萵苣段, 蒜末	★酸辣湯 紅蘿蔔絲, 木耳絲, 薄豆腐絲, 雞蛋, 筍絲	水果	4.0	2.0	1.6	2.3	1.0	0.0	634
13	五	蕎麥飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 蕎麥	筍香豬肉 肉片, 筍丁, 海帶結	雙色花椰 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔絲	薑炒蚵白菜 蚵白菜段, 薑絲	絲瓜粉絲湯 冬粉, 絲瓜片, 豬大骨	水果	4.4	2.0	1.8	2.2	1.0	0.0	662
16	特/一	★黑糖捲 黑糖捲, 糖	滷雞腿排 雞腿排, 糖	★海結滷蛋 海帶結, 滷蛋, 糖	有機油江菜 有機油江菜段, 蒜末	竹筍肉末粥 * 履歷白米, 筍小丁, 豬絞肉, 香菇小丁, 紅蔥頭末	水果	4.0	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	664
17	二	糙米飯 * 有機白米, 履歷糙米	★佛跳牆 豬肉片, 豬腳丁, 筍耳, 大白菜段, 芋頭大丁, 香菇絲, 燻蛋, 蝦米	★雪菜肉末 青江菜末, 絞肉, 豆干小丁, 紅椒小丁	有機福山萵苣 有機福山萵苣段, 薑絲	山藥蘿蔔湯 山藥丁, 紅蘿蔔中丁, 大骨	水果	4.5	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	691
18	三	燕麥飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 燕麥	★塔香魚丁 鱈魚丁, 地瓜大丁, 九層塔	★○照燒魷魚丸 魷魚丸, 乾葱, 青蔥粉	蒜香高麗菜 高麗菜段, 蒜末	蒟蒻花豆湯 大花豆, 蒟蒻小丁	水果	4.5	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	705
19	四	地瓜飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 地瓜小丁	壽喜燒肉片 肉片, 洋葱, 大白菜段, 木耳片	★番茄炒蛋 牛番茄中丁, 豆豉小丁, 雞蛋	有機A菜 有機A菜段, 薑絲	★紫菜豆腐湯 紫菜, 薄豆腐大丁	優酪乳	4.0	2.5	1.5	2.2	0.0	0.5	679
20	五	麥片飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 麥片	番茄燉豬 豬絞肉, 番茄小丁, 洋葱小丁, 洋葱小丁	★宮保豆腐 薄豆腐大丁-非基改, 青蔥片, 油花生, 洋葱片	蒜香油菜 油菜段, 蒜末	★海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	水果	4.0	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	657
23	一	紫米飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 紫米	★奶香燉雞 帶骨雞胸丁, 青蔥丁, 馬鈴薯大丁, 紅椒小丁, 奶粉	★宜蘭西廬肉 雞蛋, 大白菜段, 豬肉絲, 蝦米, 小魚干	有機白松菜 有機白松菜段, 薑絲	肉骨茶湯 白蘿蔔大丁, 排骨丁, 蒜粒, 肉骨茶包	水果	4.0	2.2	1.5	2.3	1.0	0.1	661
24	二	雜糧飯 * 有機白米, 履歷糙米, 五穀米	★豉汁排骨 豬肉片, 排骨丁, 白蘿蔔大丁, 豆豉	蒲仔燉肉末 蒲瓜中丁, 豬絞肉, 香菇小丁	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段, 蒜末	★味噌海芽湯 薄豆腐大丁, 海帶芽, 味噌	水果	4.0	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	673
25	蔬/三	★黃豆飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 黃豆	★馬鈴薯起司蒸蛋 雞蛋, 馬鈴薯絲, 乳酪絲	★蜜汁豆干 大漢黑干, 海帶結, 玉米段, 白芝麻	薑炒油菜 油菜段, 薑絲	薑絲冬瓜湯 冬瓜大丁, 豬骨, 薑絲	水果	4.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	678
26	四	海苔香鬆飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 海苔香鬆	★培香筍燒魚 鱈魚丁, 筍片, 培根, 海帶結	★大瓜燒腐 大黃瓜片, 薄豆腐大丁-非基改, 木耳絲	有機福山萵苣 有機福山萵苣段, 蒜末	雙芋燕麥奶 芋頭小丁, 地瓜小丁, 西谷米, 燕麥粉	鮮奶	5.0	2.5	1.5	2.3	0.0	0.9	814
27	特/五	古早味油飯 * 履歷白米, 肉燥, 香菇, 臘肉, 紅蔥末	○★避風塘雞翅 帶骨三節翅, 油蔥, 蒜粒, 紅椒小丁	★滷蛋 白煮蛋, 糖	薑炒青江菜 青江菜段, 薑絲	結頭菜玉米湯 結頭菜小丁, 玉米粒, 紅蘿蔔小丁, 豬大骨	水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640
30	一	★芝麻飯 * 履歷白米, 履歷糙米, 黑芝麻	★可樂排骨 豬肉片, 排骨丁, 四分干, 筍干, 可樂	★關東煮 黑輪, 白蘿蔔大丁, 油豆腐, 海帶結	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段, 蒜末	筍片鮮菇湯 筍片, 金針菇段, 大骨	水果	4.0	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	670
31	二	薏仁飯 * 有機白米, 履歷糙米, 洋薏仁	麻油雞腿 豬腿, 糖	★韓式黃芽 黃芽菜, 乾海帶芽, 紅蘿蔔絲, 豬肉絲	有機油江菜 有機油江菜段, 薑絲	白蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔小丁, 貢丸, 薑絲, 芥菜末	水果	4.0	2.2	1.6	2.5	1.0	0.0	658

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)	營養素 (mg)							
					百類食品	魚肉食品	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品
0	4	1	9	8	22	0	2	1	3	4	272

※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03/31, 臺橋03/31, 河堤03/31, 國語03/26 豆奶日: 古亭03/24, 臺橋03/24, 河堤03/24, 國語03/26

○代表為油炸品

★表示含過敏原: 甲殼, 芒果, 花生, 堅果, 乳, 蛋, 芝麻, 麩質, 魚類, 大豆及其製品等

本菜單係由內政部衛生局委託, 請小心食用, 如有不適, 請即送醫。因應市場行情, 部分因配合衛生局要求, 故調整部分菜色, 如有更改, 恕不另行通知, 敬請見諒。