

河堤國小 115 年 04 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	豆類	蔬菜類	肉類	水產類	乳品類	總熱量
1	三	麥片飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 麥片	★砂鍋魚丁 * 鱸魚丁, 冬粉, 大白菜段, 紅蘿蔔片, 沙茶醬, 薄豆腐丁-非基改	★鮑菇炒蛋 * 香鮑菇絲, 液蛋, 紅蘿蔔丁, 小魚干	蒜炒高麗菜 * 高麗菜段, 蒜末	★筍片豆腐湯 * 筍片, 薄豆腐大丁, 大骨	水果	4.5	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	713
2	四	兒童節特餐: ★螺旋麵 * 螺旋麵, 蒜末	○麥克雞塊 & 薯條 * 雞塊丁, 地瓜薯條	番茄肉醬 * 番茄丁, 洋蔥丁, 洋葱丁, 鮑肉	有機荷葉白菜 * 有機荷葉白菜段, 薑絲	★玉米濃湯 * 玉米粒, 馬鈴薯小丁, 紅蘿蔔丁, 洋葱小丁, 麵粉	水果	4.5	2.0	1.5	5.0	1.0	0.0	788
3	五	兒童節補假												
6	一	清明節補假												
7	二	地瓜飯 * 有機白米, 殘廢糙米, 地瓜小丁	★鴿蛋燒豬 * 豬內角, 排骨丁, 白蘿蔔大丁, 洋葱丁, 烏蛋	★海根三絲 * 海帶段, 紅蘿蔔絲, 白干絲	有機小白菜 * 有機小白菜段, 蒜末	★黑糖綠豆醇奶 * 綠豆, 黑糖粉, 奶粉	鮮奶	5.0	2.0	1.6	2.3	0.0	0.8	764
8	三	薏仁飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 洋薏仁	糖醋雞丁 * 帶骨雞胸丁, 骨腿丁, 洋葱小丁, 馬鈴薯大丁, 鳳梨角, 紅椒小丁	★宮保豆腐 * 油豆腐大丁-非基改, 青椒片, 油花生, 洋葱片	薑炒油菜 * 油菜段, 薑絲	青木瓜雞湯 * 青木瓜片, 骨腿丁, 紅蘿蔔片	水果	4.3	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	691
9	四	紫米飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 紫米	★三杯魚丁 * 鱸魚丁, 洋葱丁, 紅蘿蔔丁, 米血丁, 九層塔	★蔬菜蒸蛋 * 雞蛋, 紅蘿蔔末, 玉米粒, 豬絞肉	有機高麗菜 * 有機高麗菜段, 蒜末	★針菇海芽湯 * 金針菇段, 紅蘿蔔小丁, 海帶芽, 豬大骨	水果	4.3	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	694
10	五	★台式炒麵 * 青麵, 香菇絲, 豬肉片, 紅蘿蔔段, 苜蓿菜段, 韭菜段	○香酥豬排 * 香酥豬排	★芝麻包 * 芝麻包	薑炒青江菜 * 青江菜段, 薑絲	★菇香冬瓜湯 * 冬瓜丁, 香菇絲, 薑絲, 大骨, 薄豆腐大丁	水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640
13	一	小米飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 小米	香滷雞腿排 * 雞腿排	銀芽肉絲 * 綠豆芽菜, 豬肉絲, 韭菜段	有機黑葉白菜 * 有機黑葉白菜段, 蒜末, 有機金針菇	羅宋湯 * 洋葱小丁, 番茄小丁, 高麗菜段, 大骨, 海帶芽	水果	4.0	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	629
14	二	咖哩飯特餐: 糙米飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米	○香酥虱目魚柳 * 虱目魚柳	咖哩洋芋肉末 * 洋芋小丁, 豬絞肉, 紅蘿蔔小丁, 洋葱小丁	有機味美菜 * 有機味美菜段, 薑絲	筍片鮮菇湯 * 筍片, 金針菇, 大骨	優酪乳	4.0	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	655
15	三	燕麥飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 燕麥	蒜香鮮蔬肉片 * 豬內角, 豆薯片, 紅蘿蔔片, 蒜末	★蜜汁豆干 * 豆干, 海帶絲	蒜炒小白菜 * 小白菜段, 蒜末	★絲瓜小魚湯 * 絲瓜片, 紅蘿蔔絲, 小魚干	水果	4.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	669
16	四	雜糧飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 五穀米	★香菇瓜仔肉 * 豬絞肉, 香菇小丁, 甜芋瓜, 碎白豆干小丁	★紅蘿蔔炒蛋 * 雞蛋, 紅蘿蔔絲, 豆薯絲	有機白松菜 * 有機白松菜段, 薑絲	★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	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	669
17	五	紅藜飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 紅藜麥	★腰果雞丁 * 帶皮帶骨雞胸丁, 骨腿丁, 小黃瓜滾刀, 紅蘿蔔丁, 生蠔菜	★番茄豆腐 * 牛蒡大丁, 洋葱小丁, 薄豆腐大丁	蒜炒福山萬苳 * 福山萬苳段, 蒜末	★芝麻奶露 * 黑芝麻粉, 奶粉, 果漿	水果	5.0	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	727
20	一	★客家板條 * 厚板條, 薄豆漿, 肉片, 木耳絲, 紅蘿蔔片	滷雞排 * 雞腿排	★白菜滷 * 大白菜段, 黑木耳絲, 雞蛋, 蝦米	有機高麗菜 * 有機高麗菜段, 薑絲	薑絲冬瓜湯 * 冬瓜大丁, 鴨骨, 薑絲	水果	4.0	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	632
21	二	海苔香鬆飯 * 有機白米, 殘廢糙米, 海苔香鬆	香烤雞腿 * 雞腿	★碧絲炒蛋 * 雞蛋, 小黃瓜絲, 木耳絲, 洋葱絲	有機山菠菜 * 有機山菠菜段, 蒜末	義式番茄湯 * 番茄中丁, 番茄絲中丁, 義式香料, 洋葱小丁, 高麗菜段, 海帶芽	水果	4.0	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	669
22	三	★黃豆飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 黃豆, 起司粉	★狀元滷味 * 水浸蛋, 海帶絲, 筍干	★彩蔬豆乾 * 豆干片, 小黃瓜片, 香菇片, 白芝麻	薑炒高麗菜 * 高麗菜段, 薑絲	★大滷湯 * 黑木耳絲, 竹筍絲, 紅蘿蔔絲, 豆腐絲, 雞蛋	水果	4.0	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	669
23	四	地瓜飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 地瓜小丁	★胡麻肉片 * 豬內角, 小黃瓜絲, 紅蘿蔔絲, 香鮑菇片, 胡麻醬	蒲仔燉肉末 * 蒲瓜中丁, 豬絞肉, 香菇小丁	有機小白菜 * 有機小白菜段, 蒜末	★紅豆湯圓 * 紅豆, 小湯圓, 桂圓肉	鮮奶	5.0	2.2	1.6	2.3	0.0	0.8	779
24	五	★芝麻飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 黑芝麻	★○椒鹽魚丁 * 水浸魚丁, 地瓜大丁	★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	★白菜蛋花 * 大白菜段, 雞蛋	水果	4.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	678
27	一	蕎麥飯 * 有機白米, 殘廢糙米, 蕎麥	★奶香燉雞 * 帶皮帶骨雞胸丁, 骨腿丁, 魚翅中丁, 紅蘿蔔中丁, 洋葱小丁, 麵粉	★木須炒蛋 * 雞蛋, 黑木耳絲, 高麗菜丁, 豬肉絲, 紅蘿蔔絲	有機味美菜 * 有機味美菜段, 蒜末	芋頭西米露 * 芋頭小丁, 西米	水果	5.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	739
28	二	★黑糖捲 * 黑糖捲	★炸魚 * 鱈魚片	★滷蛋豆干 * 白煮蛋, 小魚干, 白蘿蔔大丁	有機荷葉白菜 * 有機荷葉白菜段, 薑絲	竹筍肉末粥 * 殘廢白米, 筍小丁, 豬絞肉, 香菇小丁, 紅蘿蔔末, 紅蘿蔔絲	水果	4.0	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	678
29	三	麥片飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 麥片	蘿蔔燒排骨 * 豬內角, 排骨丁, 白蘿蔔大丁	肉絲炒海草 * 海草, 豬肉絲, 紅蘿蔔絲, 白干絲	蒜炒福山萬苳 * 福山萬苳段, 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	2.0	1.7	2.3	1.0	0.0	636
30	四	薏仁飯 * 殘廢白米, 殘廢糙米, 洋薏仁	香烤雞腿 * 雞腿	★關東煮 * 黑輪, 白蘿蔔大丁, 油豆腐, 海帶絲	有機青松菜 * 有機青松菜段, 薑絲	玉米貢丸湯 * 玉米段, 貢丸, 薑絲, 海帶芽	優酪乳	4.5	2.3	1.5	2.2	0.0	0.5	699

※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04/28, 鶯橋04/28, 河堤04/28, 國語04/30 豆奶日: 古亭04/21, 鶯橋04/21, 河堤04/21, 國語04/23

○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

本菜單係由營養師編製, 請小心食用, 若部分因配合季節調整, 故變動時請留意, 如有更改則不另行通知, 敬請見諒。