河堤國小115年05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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	總熱量
1	五	勞動節休假					水果	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-
4	一	紫米飯 穀歷白米,穀歷糙米,紫米	粉蒸肉 豬肉角,地瓜大丁,糯米	★番茄炒蛋 牛番茄中丁,豆薯小丁,雞蛋	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段,蒜末	★筍片菇菇湯 筍片,薄豆腐大丁,金針菇,大骨	水果	4.4	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	692
5	二	燕麥飯 有機白米,穀歷糙米,燕麥	★培香筍燒魚 鱈魚丁,筍片,培根,海帶結	★雪菜肉末 青江菜末,絞肉,豆干小丁,紅椒小丁	有機高麗菜 有機高麗菜段,薑絲	★芝麻奶露 黑芝麻粉,奶粉,素墨	鮮奶	5.0	2.5	1.7	2.2	0.0	0.8	799
6	三	雜糧飯 穀歷白米,穀歷糙米,五穀米	醬爆雞丁 帶骨雞胸丁,骨腿丁,洋蔥中丁,紅蘿蔔中丁,豆薯大丁	★家常豆腐 薄豆腐大丁,豬絞肉,黑木耳絲,紅蘿蔔片,豆瓣醬	蒜香空心菜 空心菜段,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	4.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	669
7	四	○炸銀絲捲 銀絲捲#1	★滷雞翅 帶骨三節翅#1	★海結滷蛋 海帶結,滷蛋,四方干	有機油江菜 有機油江菜段,薑絲	玉米肉末粥 穀歷白米,筍小丁,豬絞肉,香菇小丁,紅蔥頭末,玉米粒	水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640
8	五	地瓜飯 穀歷白米,穀歷糙米,地瓜小丁	鮮蔬燉雞 帶骨雞胸丁,骨腿丁,紅蘿蔔中丁,木耳片,豆薯片	★金沙竹筍 鹹蛋,竹筍大丁,木耳絲,紅蘿蔔中丁	蒜香福山萵苣 福山萵苣菜段,蒜末	白蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔小丁,貢丸#1,薑絲,海帶芽	水果	4.0	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	649
11	一	★鮮蔬蛋炒麵 白油麵,雞蛋,紅蘿蔔末,高麗菜絲,黑木耳絲	○拉油里肌 里肌肉排#1	★芝麻包 芝麻包#1	有機小白菜 有機小白菜,薑絲,有機黑木耳	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
12	二	蕎麥飯 有機白米,穀歷糙米,蕎麥	壽喜燒肉片 肉片,洋蔥,大白菜段,木耳片	★干片高麗菜 高麗菜段,豆干片,木耳片	有機小松菜 有機小松菜段,蒜末	★年糕湯 年糕片,高麗菜段,蝦米,海帶芽	優酪乳	4.3	2.5	1.7	2.3	0.0	0.5	710
13	三	麥片飯 穀歷白米,穀歷糙米,麥片	★蒜燒魚丁 旗魚丁,洋蔥片,蒜末,杏鮑菇大丁,海帶結	★麻婆豆腐 薄豆腐大丁,絞肉,木耳絲	薑炒小白菜 小白菜段,薑絲	羅宋湯 馬鈴薯中丁,洋蔥小丁,番茄小丁,高麗菜絲,大骨	水果	4.0	2.5	1.6	2.2	1.0	0.0	667
14	四	海苔香鬆飯 穀歷白米,穀歷糙米,海苔香鬆	香烤雞腿 棒腿#1	★絲瓜燴蛋 絲瓜片,雞蛋,紅蘿蔔片	有機青江菜 有機青江菜段,蒜末	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	水果	5.0	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	734
15	五	薏仁飯 穀歷白米,穀歷糙米,洋薏仁	炒鹹豬肉 豬肉片,馬鈴薯大丁,紅蘿蔔中丁,鹹豬肉粉	玉米肉茸 洋芋小丁,玉米粒,豬絞肉	薑炒高麗菜 高麗菜段,薑絲	★大醬湯 洋芋中丁,洋蔥小丁,韓式味噌,薄豆腐大丁,豬肉片	水果	4.5	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	662
18	一	糙米飯 穀歷白米,穀歷糙米	★親子丼 帶骨雞胸丁,骨腿丁,洋蔥中丁,紅蘿蔔中丁,豆薯大丁,雞蛋	蒲仔燉肉末 蒲瓜中丁,豬絞肉,香菇小丁	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段,蒜末	綠豆粉圓湯 粉圓,黑糖粉,綠豆	水果	5.0	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	716
19	二	紅藜飯 有機白米,穀歷糙米,紅藜麥	★香菇瓜仔肉 豬絞肉,香菇小丁,甘碎瓜,碎白豆干小丁	★魚香炒蛋 杏鮑菇絲,液蛋,豬絞肉,紅蘿蔔小丁	有機白莧菜 有機白莧菜段,薑絲	榨菜豆腐湯 薄豆腐絲,榨菜,豬大骨	水果	4.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	669
20	三	★黃豆飯 穀歷白米,穀歷糙米,黃豆	★馬鈴薯起司蒸蛋 雞蛋,馬鈴薯絲,乳酪絲	★蜜汁豆干 大溪黑干,海帶結,玉米段,白芝麻	蒜香青江菜 青江菜段,蒜末	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,金針菇段,豬大骨	水果	4.5	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	699
21	四	★芝麻飯 穀歷白米,穀歷糙米,黑芝麻	蜜汁豬排 帶骨豬排,洋蔥絲	★肉末冬瓜 冬瓜大丁,豬絞肉,紅蘿蔔小丁,毛豆仁	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜段,薑絲	★海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,小魚干	鮮奶	4.0	2.2	1.5	2.5	0.0	0.8	715
22	五	糙米飯 穀歷白米,穀歷糙米	★破布子蒸魚 旗魚片,樹子	★滑蛋豆腐 薄豆腐大丁-非基改,雞蛋,洋蔥小丁	蒜香高麗菜 高麗菜段,蒜末	★鮑菇奶香白菜湯 大白菜段,杏鮑菇絲,大骨,奶粉	水果	4.0	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	664
25	一	紫米飯 穀歷白米,穀歷糙米,紫米	★滑蛋肉片 肉片,雞蛋,紅蘿蔔片,洋蔥片,木耳片	★大黃瓜炒蛋 大黃瓜片,雞蛋,紅蘿蔔片	有機空心菜 有機空心菜段,薑絲	糯米雞湯 糯米,骨腿丁,馬鈴薯大丁	水果	4.5	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	704
26	二	★蒸拌麵 白油麵,蒜末	獵人雞腿 棒腿#1,番茄中丁,紅蘿蔔中丁,洋蔥小丁,義大利香料	★鮮蔬拌麻醬 麻醬:紅蘿蔔絲,小黃瓜絲,綠豆芽菜,胡麻醬	有機小松菜 有機小松菜段,蒜末	★味噌豆腐湯 薄豆腐大丁,柴魚片,味噌,海帶芽	水果	4.0	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	646
27	三	燕麥飯 穀歷白米,穀歷糙米,燕麥	咖哩豬肉 馬鈴薯大丁,紅蘿蔔大丁,豬肉角	★客家小炒 紅蘿蔔絲,白豆干,黑木耳絲,豬肉絲,芹菜段,小魚干	薑炒青江菜 青江菜段,薑絲	★白菜蛋花湯 大白菜段,雞蛋	水果	4.5	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	674
28	四	雜糧飯 有機白米,穀歷糙米,五穀米	★冬瓜魚丁 旗魚丁,冬瓜大丁,鹹冬瓜,薑絲,薄豆腐大丁	★關東煮 黑輪,白蘿蔔大丁,油豆腐	有機小白菜 有機小白菜段,蒜末	青木瓜雞湯 青木瓜片,骨腿丁,紅蘿蔔片	優酪乳	4.0	2.4	1.5	2.2	0.0	0.5	672
29	五	地瓜飯 穀歷白米,穀歷糙米,地瓜小丁	西芹奶香炒雞 帶骨雞胸丁,骨腿丁,西洋芹,鮮筍大丁,奶粉	塔香海絲 海帶絲,肉絲,紅蘿蔔絲,豆薯絲	薑炒福山萵苣 福山萵苣菜段,薑絲	★紅豆紫米湯 紅豆,紫米	水果	5.0	2.0	1.7	2.3	1.0	0.0	706

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)		鈉含量(mg)
							加工食品					
豆類及其製品	魚肉及海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯		
0	4	1	8	7	20	0	0	2	2	4		275

※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05/26，螢橋05/26，河堤05/26，國語05/28　豆奶日:古亭05/19，螢橋05/19，河堤05/19，國語05/21

○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

※魚類產品無法保證完全剔除，請小心食用。青菜是分四配合季節及氣候，故變動性較大，為建良好營養調配，食材屬蔬菜，因應市場食材供應會有所變動，如有更動不另行通知，敬請見諒。