

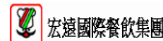


新北市蘆洲國民小學

委託宏遠國際餐飲(HACCP優良廠商)
廠商營養師：曾子庭(營養字第011590號)
廚房電話：0921-037-790

114年05月菜單

營養午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)
5/1	四	蕎麥胚芽飯	三杯雞 <small>雞肉 杏鮑菇C 洋蔥 豬血糕 九層塔 薑片 蒜仁 杏鮑菇D [燒]</small>	回鍋干片 <small>豆干片 豬肉 高麗菜 紅蘿蔔 [炒]</small>	有機蔬菜	菜頭排骨湯 <small>白蘿蔔 金針菇 龍骨</small>	水果		4.6	3.4	1.9	2.5	1.0	0.0	796.4
5/2	五	麥片飯	★豆豉蒸魚丁 <small>0鮭魚 洋蔥 薄豆腐 青蔥 豆豉 [蒸]</small>	●紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔 洋蔥 帶殼蛋 [炒]</small>	履歷蔬菜	玉菜龍骨湯 <small>高麗菜 龍骨</small>	鮮奶		4.0	3.8	1.6	2.5	0.0	0.8	839.1
5/5	一	五穀飯	瓜仔肉 <small>豬肉 洋蔥 碎花瓜 紅蔥頭末 豆干 冬瓜 [燒]</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 紅蘿蔔 豆芽菜 豬肉 [炒]</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>薄豆腐 金針菇B 味噌</small>			4.7	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	681.4
5/6	二	薏仁飯	冰糖雞翅X1 <small>雞翅 冰糖 [滷]</small>	奶香洋芋 <small>洋芋 玉米粒 紅蘿蔔 雞絞肉 洋蔥 奶粉 [燉]</small>	有機蔬菜	●海芽蛋花湯 <small>帶殼蛋 海帶芽 薑絲</small>	水果		4.7	3.3	1.0	2.5	1.0	0.1	795.5
5/7	三	燕麥飯	義式香料雞 <small>雞肉 杏鮑菇 青花菜 番茄醬 義大利香料 杏鮑菇D [燒]</small>	豚肉燒白玉 <small>白蘿蔔 紅蘿蔔 豬肉 [燒]</small>	履歷蔬菜	扁蒲雞骨湯 <small>扁蒲 紅蘿蔔 雞骨架</small>			4.0	2.5	2.5	2.5	0.0	0.0	639.7
5/8	四	糙米飯	紅燒燉肉 <small>豬肉 豆薯 洋蔥 [燉]</small>	●彩蔬炒蛋 <small>帶殼蛋 洋蔥 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 [炒]</small>	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 <small>綠豆芽 冬菜 紅蘿蔔 冬粉 龍骨</small>	水果		4.7	3.1	1.3	2.5	1.0	0.0	768.6
5/9	五	咖哩麵疙瘩 <small>特餐日</small>	◎芝香雞排X1 <small>腿排 白芝麻 [滷]</small>	什錦花椰 <small>青花菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 [炒]</small>	履歷蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜 龍骨</small>	鮮奶		3.5	3.6	1.8	2.6	0.0	0.8	797.1
5/12	一	胚芽飯	★蒲燒魚X1 <small>蒲燒鯛魚 [炸]</small>	脆炒銀芽 <small>綠豆芽 紅蘿蔔 豬肉 木耳 [炒]</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔 高麗菜 龍骨 肉骨茶包</small>			4.0	2.0	1.9	2.5	0.0	0.0	589.5
5/13	二	糙米飯	麻油雞 <small>雞肉 凍豆腐 高麗菜 老薑片 [煮]</small>	乾鍋花椰 <small>青花菜 白花菜 紅蘿蔔 豬肉 [炒]</small>	有機蔬菜	●白菜蛋花湯 <small>大白菜 帶殼蛋 紅蘿蔔</small>	水果		4.0	2.8	2.3	2.5	1.0	0.0	723.4
5/14	三	五穀飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉 金針菇B 洋蔥 大白菜 柴魚片 青蔥 [燒]</small>	塔香茄子 <small>茄子 麵腸片 九層塔 豬肉 [炒]</small>	履歷蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯 雞胸</small>			4.2	2.8	1.9	2.5	0.0	0.0	658.9
5/15	四	麥片飯	安東雞 <small>雞胸 洋芋 紅蘿蔔 寬冬粉 洋蔥 [燒]</small>	●玉米蒸蛋 <small>帶殼蛋 玉米粒 [蒸]</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>地瓜 綠豆 二砂</small>	水果		5.5	3.3	0.9	2.5	1.0	0.0	828.0
5/16	五	★日式炒烏龍 <small>特餐日</small>	古早味排骨X1 <small>帶骨肉排豬排 [炸]</small>	★甜蔥炒甜不辣 <small>甜辣條 洋蔥 青蔥 [炒]</small>	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽 薄豆腐 龍骨</small>	鮮奶		3.7	3.0	1.5	2.5	0.0	0.8	760.8
5/19	一	南瓜飯	咖哩豬 <small>豬肉 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 青豆仁 咖哩粉 [燒]</small>	蔥燒豆腐 <small>薄豆腐 粗絞肉 玉米粒 番茄 青蔥 [燒]</small>	履歷蔬菜	高麗雞骨湯 <small>高麗菜 金針菇B 雞骨架</small>	豆奶		4.0	4.3	1.4	2.5	0.0	0.0	748.4
5/20	二	茄汁義大利麵 <small>特餐日</small>	香滷雞腿X1 <small>棒腿 [滷]</small>	鮮肉包X1 <small>鮮肉包 [炒]</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒 洋蔥 馬鈴薯 帶殼蛋 奶粉</small>	水果		5.2	3.4	0.9	2.5	1.0	0.1	823.8
5/21	三	胚芽飯	醃醃滷肉 <small>滷包 豬肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 [滷]</small>	塔香海茸 <small>海茸 金針菇B 豬肉 九層塔 [炒]</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>洋蔥 番茄 洋芋 高麗菜 雞塊茶 番茄醬</small>			4.1	2.1	2.3	2.5	0.0	0.0	618.2
5/22	四	五穀飯	滷翅腿X2 <small>翅小腿 [滷]</small>	肉茸粉絲 <small>高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥 豬肉 鮮香菇 冬粉 [炒]</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜 龍骨 枸杞</small>	水果		4.7	3.2	1.5	2.5	1.0	0.0	775.3
5/23	五	蕎麥小米飯	★炸魚片X1 <small>帶皮魚片 蒜泥 薑泥 [炸]</small>	●洋蔥炒蛋 <small>帶殼蛋 洋蔥 青蔥 [炒]</small>	履歷蔬菜	三絲湯 <small>木耳 紅蘿蔔 大白菜 龍骨</small>	鮮奶		4.0	3.4	1.5	2.5	0.0	0.8	808.8
5/26	一	薏仁飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉 馬鈴薯 洋蔥 青花菜 [燉]</small>	●菇菇蒸蛋 <small>帶殼蛋 鮮香菇 [蒸]</small>	履歷蔬菜	★柴魚海帶湯 <small>海帶芽 洋蔥 柴魚片</small>			4.3	3.0	1.3	2.5	0.0	0.0	670.2
5/27	二	糙米飯	打拋豬 <small>豬肉 小豆干 杏鮑菇 番茄 洋蔥 九層塔 杏鮑菇D [燒]</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽 紅蘿蔔 木耳 豬肉 [炒]</small>	有機蔬菜	●黃瓜蛋花湯 <small>大黃瓜 紅蘿蔔 帶殼蛋</small>	水果		4.0	2.8	2.1	2.5	1.0	0.0	711.2
5/28	三	麥片飯	蒜香雞丁 <small>雞肉 小黃瓜 洋蔥 絞蒜 胡椒鹽 香油 [燒]</small>	炒扁蒲 <small>扁蒲 紅蘿蔔 豬肉 [炒]</small>	履歷蔬菜	洋芋雞湯 <small>馬鈴薯 紅蘿蔔 雞胸</small>			4.2	2.8	2.2	2.7	0.0	0.0	681.5
5/29	四	滷肉飯 <small>特餐日</small>	★香酥魚片X1 <small>水滷片 絞蒜 胡椒鹽 [炸]</small>	肉片冬瓜 <small>冬瓜 豬肉 紅蘿蔔 薑絲 [燒]</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>薄豆腐絲 筍絲 紅蘿蔔 木耳 帶殼蛋</small>	水果		4.0	3.7	1.7	2.5	1.0	0.0	773.6

*菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花乾、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

*菜單中豬肉及其製品產地來源均為台灣。

*每日午餐菜色可至"教育部校園食材登入平臺"網站查詢 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

*學校供應午餐依據教育部頒布「學校午餐食物內容及營養基準」：國小生每日午餐全穀雜糧類需攝取約4.5份、豆魚肉蛋類2.5份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份。

「★」表示此道菜餚為魚類及其製品，若對海鮮過敏的小朋友請斟酌食用。

「◎」表示此道菜餚含花生或堅果及其製品，若對花生或堅果過敏的小朋友請斟酌食用。

「●」表示此道菜餚含蛋類，若對蛋或蛋類製品過敏的小朋友請斟酌食用。

♥ 若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、堅果類、芝麻、大豆、含麩皮之穀物、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用。

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

