關渡國小114年11月份 營養午餐 葷食 菜單

地址：新北市五股區五權路54號　　HACCP第 168號優良廠商 100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑

營養午餐 宏遠食品 HUNG-YUAN FOODS

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜糧類（份）	豆魚蛋肉類（份）	蔬菜類（份）	奶類（份）	油脂類（份）	水果類（份）	熱量 仟卡
3	一	蔥頭雞滷飯 (白米、雞肉、玉米、絞肉)	洋蔥豬排X1	肉絲炒花椰 (花椰菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機小白菜	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑、枸杞)				3.7	3.2	1.8	0.0	2.4	0.0	652
4	二	小米芝麻飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、南瓜、洋蔥)	*腰果玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、香菇、*腰果)	有機黑葉白菜	*味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚)	水果			4.4	3.0	1.0	0.0	2.2	1.0	717
5	三	燕麥飯	*打拋豬 (豬肉、筍、洋蔥、番茄、九層塔、*魚露)	小黃瓜炒素雞 (素雞、小黃瓜、杏鮑菇)	地瓜葉	羅宋湯 (高麗菜、番茄、洋蔥)	水果			4.0	2.9	1.8	0.0	2.3	1.0	706
6	四	糙米飯	*椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜)	*關東煮 (白蘿蔔、油腐、蒟蒻、*柴魚)	有機味美菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)		保久乳		4.0	3.0	1.6	0.5	2.1	0.0	714.5
7	五	紫米飯	*醬燒年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕、洋蔥、*白芝麻)	培根冬瓜 (冬瓜、培根、玉米筍)	高麗菜	番茄蛋花湯 (蕃茄、雞蛋、蔥珠)	水果			4.5	3.0	2.0	0.0	2.0	1.0	740
10	一	五穀飯	*三杯魚丁 (*魚肉、凍豆腐、洋蔥、木耳、九層塔)	韓式豆芽 (黃豆芽、腐皮、海帶芽)	有機青江菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨)	水果			4.0	2.9	1.7	0.0	2.1	1.0	694.5
11	二	*奶香義大利麵 (義大利麵、培根、洋蔥、玉米、豬肉、洋菇罐頭、*奶粉)	滷翅腿X2	炸地瓜薯條X3	有機小白菜	*南瓜濃湯 (南瓜、玉米、洋蔥、雞蛋、*奶粉)				4.0	2.7	1.1	0.0	2.3	0.0	613.5
12	三	玉米飯	紅燒排骨 (豬肉、排骨、豆干、白蘿蔔)	醬燒海根 (海帶根、紅蘿蔔)	高麗菜	*燕麥QQ鮮奶茶 (QQ、燕麥、*奶粉、麥茶)	水果			5.0	3.0	1.5	0.0	2.1	1.0	767
13	四	胚芽飯	糖醋雞丁 (雞肉、洋芋、洋蔥、黃椒)	滷大溪豆乾 (白蘿蔔、黑豆乾、紅蘿蔔)	有機白松菜	酸辣湯 (紅蘿蔔、生筍、金針菇、木耳)	水果			4.3	3.1	1.5	0.0	2.0	1.0	721
14	五	紫米飯	壽喜燒豬片 (豬肉、洋蔥、金針菇)	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、玉米筍、毛豆仁)	花椰菜	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、薑、紅棗)	水果			4.0	3.3	1.7	0.0	2.2	1.0	729
17	一	糙米飯	香烤雞翅X1	冬瓜滷麵輪 (冬瓜、紅蘿蔔、麵輪)	有機黑葉白菜	薑香扁蒲湯 (蒲瓜、薑)	水果			4.4	2.5	1.6	0.0	2.2	1.0	694.5
18	二	燕麥飯	古早味肉醬 (豬肉、結頭菜、香菇)	麻香鮑菇高麗 (高麗菜、杏鮑菇、豆捲)	有機青松菜	黑糖地瓜湯 (地瓜、黑糖)		保久乳		4.0	3.0	1.7	0.5	2.1	0.0	717
19	三	五穀飯	*沙茶虱目魚柳 (*虱目魚、洋蔥、青椒、*沙茶醬)	*黃瓜炒甜條 (大黃瓜、*甜不辣、紅蘿蔔)	空心菜	豬骨冬瓜湯 (冬瓜、大骨)	水果			4.5	2.5	1.8	0.0	2.1	1.0	702
20	四	*香鬆炒飯 (白米、杏鮑菇、雞蛋、洋蔥、玉米、毛豆仁、*海苔香鬆、*葵瓜子)	茄汁豆包 (豆包、番茄、洋蔥、木耳)	南瓜蒸蛋 (雞蛋、南瓜、香菇)	有機小松菜	味噌蘿蔔湯 (白蘿蔔、豆腐、海帶芽、味噌)				3.5	3.0	1.5	0.0	2.2	0.0	607.4
21	五	小米飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、杏鮑菇)	麻婆豆腐 (豆腐、豬肉、三色豆)	油菜	高麗菜蛋花湯 (高麗菜、洋蔥、雞蛋)	水果			4.0	3.0	1.0	0.0	2.3	1.0	693.5
24	一	地瓜飯	栗子燒雞 (雞肉、杏鮑菇、栗子)	鐵板豆芽 (豆芽菜、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔)	有機山茼蒿	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草汁)	水果			4.5	3.3	1.8	0.0	2.1	1.0	762
25	二	紫米飯	*咖哩魚丁 (*水鯊、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔)	豆干炒四季豆 (四季豆、豆干、紅蘿蔔)	有機味美菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽)		豆漿		4.3	4.0	1.3	0.0	2.0	0.0	723.5
26	三	胚芽飯	義式香料雞丁 (雞肉、結頭菜、紅蘿蔔、義大利香料)	鮮蔬炒蛋 (雞蛋、南瓜、洋蔥、毛豆仁)	高麗菜	*雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、*柴魚)	水果			4.3	3.3	1.4	0.0	2.2	1.0	742.5
27	四	五穀飯	味噌燒豬 (豬肉、洋芋、紅蘿蔔、味噌)	西魯肉 (大白菜、豬肉、紅蘿蔔、雞蛋、乾香菇)	有機荷葉白菜	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果			5.5	3.3	1.4	0.0	2.0	1.0	817.5
28	五	*鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、*柴魚片)	炸雞排X1	小奶皇包X1	地瓜葉	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)				3.5	2.5	1.4	0.0	2.1	0.0	562

蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品 豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
0	4	6	9	20	0	2	2	0	4	4

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原

※ 營養午餐供應六大類份數基準可參考"學校午餐食物內容及營養基準"