

開渡國小114年12月份 營養午餐 單食 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



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全蛋 雞腿類 (份)	豆腐 蛋肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡
1	一	茄汁蛋炒飯 (白米、火腿、雞蛋、洋蔥、玉米、毛豆仁、番茄醬)	滷雞翅x1	豆皮炒白菜 (大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆捲)	有機小白菜	結頭大骨湯 (結頭菜、大骨)				3.5	2.8	2.0	0.0	2.1	0.0	599.5
2	二	紫米飯	椒鹽魚丁 (魚肉、地瓜)	干丁滷蛋x1	有機福山萵苣	*日式味噌湯 (高麗菜、金針菇、*柴魚片、味醂)	水果			4.3	3.5	1.2	0.0	2.0	1.0	743.5
3	三	小米芝麻飯	味噌雞丁 (雞肉、小黃瓜、洋蔥、紅椒)	肉末豆腐 (豆腐、豬肉、玉米)	高麗菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	水果			4.2	3.0	1.3	0.0	2.0	1.0	701.5
4	四	燕麥飯	打拋豬 (豬肉、筍角、番茄、洋蔥)	四季豆炒干片 (四季豆、豆干、紅蘿蔔)	有機油江菜	*燒仙草 (芋圓、*蜜八寶)		保久乳		4.5	3.3	1.5	0.5	2.3	0.0	778.5
5	五	地瓜飯	瑪莎曼雞丁 (雞肉、南瓜、洋蔥、杏鮑菇、*椰漿粉)	鮮蔬豆包 (豆包、木耳、玉米筍)	花椰菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽)	水果			4.3	3.1	1.2	0.0	2.4	1.0	731.5
8	一	五穀飯	糖醋雞丁 (雞肉、洋芋、洋蔥、黃椒)	培根鮮蔬炒蛋 (雞蛋、培根、洋蔥、毛豆仁)	有機青松菜	南瓜枸杞湯 (南瓜、枸杞)	水果			4.2	3.5	1.2	0.0	2.2	1.0	745.5
9	二	玉米飯	壽喜燒肉片 (豬肉片、洋蔥、金針菇)	柴魚關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、鰻壽小卷、*柴魚片)	有機包心白菜	高麗菜蛋花湯 (高麗菜、雞蛋、蔥珠)	水果			4.0	3.0	1.6	0.0	2.2	1.0	704
10	三	胚芽飯	*蘑菇醬魚柳 (*虱目魚柳、洋蔥、青椒、蘑菇)	三色海根 (海帶根、金針菇、紅蘿蔔)	地瓜葉	芋頭西米露 (芋頭、西谷米、*椰漿粉)	水果			4.8	3.5	1.8	0.0	2.0	1.0	793.5
11	四	紫米飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、四季豆)	蔬菜寬粉 (高麗菜、豬肉、寬粉、木耳)	有機羅曼萵苣	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲、肉骨茶包)	水果			4.8	2.9	1.4	0.0	2.1	1.0	743
12	五	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、高麗菜、豬肉、乾香菇、雞蛋)	滷豬排x1	割包x1	菠菜					4.3	3.5	1.0	0.0	1.8	0.0	666
15	一	糙米飯	*咖哩魚丁 (*魚肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔)	*蛋酥扁蒲 (扁蒲、紅蘿蔔、雞蛋、乾香菇、*蝦皮)	有機山菠菜	味噌凍腐湯 (凍豆腐、海帶芽、*柴魚片)	水果			4.3	2.9	1.5	0.0	2.0	1.0	702.5
16	二	玉米飯	花瓜雞 (雞肉、結頭菜、圓花瓜)	麻香豆皮高麗 (高麗菜、有機黑綠豆、豆捲)	有機荷葉白菜	酸辣湯 (豆腐、紅蘿蔔、金針菇、筍絲)		保久乳		3.5	3.0	2.0	0.5	2.2	0.0	694
17	三	五穀飯	香菇肉燥 (豬肉、筍角、杏鮑菇、玉米、乾香菇)	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳、黃椒)	青江菜	青木瓜魚丸湯 (青木瓜、*小魚丸)	水果			3.8	3.5	1.4	0.0	2.1	1.0	718
18	四	*柴魚炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、乾香菇、*柴魚片)	炸雞排X1	烤地瓜X1	有機福山萵苣	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗)				5.3	3.0	1.1	0.0	2.1	0.0	718
19	五	小米飯	三杯豆腸 (豆腐、洋蔥、木耳、九層塔)	*玉米海芽蒸蛋 (雞蛋、玉米、生香菇、海帶芽、*腰果)	小白菜	紅豆小湯圓 (小湯圓、紅豆)	水果			5.4	2.0	1.0	0.0	2.3	1.0	713
22	一	五穀飯	*芝麻蜜汁豬 (肉角、地瓜、杏鮑菇、*白芝麻)	鐵板豆芽 (綠豆芽、豬肉、洋蔥)	有機廣島菜	藥膳洋芋湯 (洋芋、豆捲)	水果			4.5	3.0	1.4	0.0	2.1	1.0	729.5
23	二	夏威夷炒飯 (白米、雞蛋、火腿、三色豆、洋蔥、杏鮑菇、鳳梨罐頭)	滷雞腿X1	番茄蛋豆腐 (雞蛋、豆腐、番茄、玉米筍)	有機高麗菜	冬瓜茶山粉圓 (地瓜、山粉圓、冬瓜茶磚)				3.5	4.3	1.5	0.0	2.0	0.0	695
24	三	紫米飯	芋頭燒排骨 (肉角、排骨、芋頭)	蛋酥白菜 (大白菜、雞蛋、乾香菇絲)	花椰菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨)	水果			4.5	2.5	1.5	0.0	2.2	1.0	699
25	四	行憲紀念日 放假一天~~~									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
26	五	胚芽飯	*海苔粉魚片x1	咖哩洋芋 (洋芋、南瓜、毛豆仁)	菠菜	*玉米濃湯 (洋芋、玉米、雞蛋、*奶粉)			豆漿	4.9	3.5	1.0	0.0	2.1	0.0	725
29	一	五穀飯	麻油雞 (雞肉、高麗菜、杏鮑菇)	*黃瓜炒魚羹條 (大黃瓜、*魚羹、紅蘿蔔、木耳)	有機菠菜	冬瓜大骨湯 (冬瓜、大骨)	水果			4.0	3.5	2.0	0.0	2.0	1.0	742.5
30	二	燕麥飯	紅燒滷肉 (肉角、筍丁、海帶結)	*腰果香菇蒸蛋 (雞蛋、玉米、香菇片、*腰果)	有機黑葉白菜	*蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔、玉米、*柴魚片)	水果			4.3	2.5	1.5	0.0	2.1	1.0	680.5
31	三	南瓜米粉 (米粉、高麗菜、豬肉、南瓜、洋蔥、乾香菇)	薑汁豬肉 (肉片、洋蔥、金針菇、蘋果)	小紅豆包x1	菠菜	番茄蛋花湯 (番茄、洋蔥、雞蛋)				3.8	2.4	1.5	0.0	2.0	0.0	573.5
		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	油作品	甜湯				
		0	4	8	9	22	0	0	1	1	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"