

關渡國小115年4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	全穀雜糧類(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	三	薏仁飯	*壽喜燒豬肉片 (豬肉、大白菜、洋蔥、*柴魚片)	蛋酥扁蒲 (扁蒲、雞蛋、玉米筍、黑木耳)	高麗菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜、薑絲)	水果			4.0	2.7	2.1	0.0	2.5	1.0	707.5	
2	四	五穀飯	紅燒魚 (水鯊、杏鮑菇、紅蘿蔔、洋蔥、蔥)	培根三色炒蛋 (雞蛋、三色豆、培根)	有機荷葉白菜	針菇雞湯 (高麗菜、金針菇、板豆腐、雞骨)		保久乳		4.0	3.5	1.7	0.5	2.0	0.0	750.0	
3	五	兒童節補假一天~															
6	一	清明節補假一天~															
7	二	南瓜炒米粉 (米粉、高麗菜、豬肉、南瓜、洋蔥、香菇、紅蔥頭)	蜜汁雞翅X1	麻油高麗凍腐 (高麗菜、凍豆腐、枸杞)	有機小白菜	肉骨茶湯 (大白菜、白蘿蔔、肉骨茶包)				4.2	2.8	1.9	0.0	2.6	0.0	668.5	
8	三	玉米飯	海苔粉魚片 (水鯊魚片、海苔粉)	白菜滷 (大白菜、黑木耳、金針菇、腐皮捲、香菇)	青花菜	QQ地瓜湯 (地瓜、QQ)	水果			4.7	2.6	1.5	0.0	2.1	1.0	716.0	
9	四	糙米飯	咖哩豬 (豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	海芽玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、海帶芽)	有機高麗菜	結頭大骨湯 (結頭菜、紅蘿蔔、大骨)	水果			4.0	3.2	1.6	0.0	2.2	1.0	719.0	
10	五	紫米飯	*親子丼 (雞肉、洋蔥、雞蛋、杏鮑菇、毛豆仁、海苔絲、*柴魚片)	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	油菜	*南瓜玉米濃湯 (玉米、南瓜、*奶粉)	水果			4.0	3.7	1.4	0.0	2.0	1.0	742.5	
13	一	小米飯	洋蔥雞丁 (雞肉、有機金針菇、洋蔥、小黃瓜、紅黃椒)	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、玉米筍)	有機黑葉白菜	雙色蘿蔔湯 (紅蘿蔔、白蘿蔔)	水果			4.0	2.5	2.2	0.0	2.2	1.0	681.5	
14	二	胚芽飯	菇香肉燥 (豬肉、豆干、杏鮑菇、洋蔥、香菇)	洋蔥番茄炒蛋 (雞蛋、洋蔥、番茄、毛豆仁)	有機味美菜	黑糖米苔目湯 (米苔目、黑糖)		保久乳		4.5	3.4	1.5	0.5	1.9	0.0	768.0	
15	三	南瓜飯	花瓜雞丁 (雞肉、豆薯、紅蘿蔔、花瓜)	清燉開東煮 (白蘿蔔、油豆腐、豬血糕、海帶結)	小白菜	羅宋湯 (高麗菜、洋芋、番茄)	水果			4.3	2.9	1.6	0.0	2.1	1.0	713.0	
16	四	茄汁肉醬義大利麵 (螺旋麵、洋蔥、玉米、豬肉、番茄、青豆仁)	日式炸豬排X1	奶皇包X1	有機白松菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽)				4.5	2.8	1.3	0.0	2.9	0.0	688.0	
17	五	紫米飯	三杯魚丁 (水鯊、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔)	薑絲絲瓜 (絲瓜、木耳、肉絲、薑)	蚵白菜	青木瓜枸杞湯 (青木瓜、枸杞、大骨)	水果			4.0	3.0	2.0	0.0	2.1	1.0	709.5	
20	一	燕麥飯	和風腰果蒸蛋 (雞蛋、香菇、玉米粒、腰果、海芽)	豆干滷味 (豆干、結頭菜、海帶結)	有機高麗菜	*芋頭西谷米 (芋頭、西谷米、*椰漿)	水果			5.4	2.0	1.3	0.5	1.8	0.0	716.5	
21	二	五穀飯	椒鹽魚丁 (烏魚、地瓜)	白菜滷 (大白菜、豆捲、紅蘿蔔、黑木耳)	有機山菠菜	*豆腐味噌湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片)			豆漿	4.6	3.8	1.4	0.0	2.2	0.0	741.0	
22	三	糙米飯	塔香三杯雞 (雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇、九層塔)	蛋酥炒冬瓜 (冬瓜、紅蘿蔔、雞蛋、黑木耳)	青江菜	香菇雞湯 (高麗菜、香菇、枸杞、雞骨)	水果			4.0	2.4	2.1	0.0	2.4	1.0	680.5	
23	四	小米飯	紅燒滷肉 (豬肉、筍、油豆腐、蔥)	腐皮大黃瓜 (大黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、豆皮)	有機小白菜	番茄蛋花湯 (雞蛋、番茄、金針菇)	水果			4.0	2.9	1.8	0.0	2.2	1.0	701.5	
24	五	上海菜飯 (白米、青江菜、玉米、培根、洋蔥、香菇)	烤雞排X1	雙色花椰 (青花椰、白花椰)	福山萵苣	酸辣湯 (豆腐、筍絲、黑木耳)				4.0	3.1	2.2	0.0	2.9	0.0	698.0	
27	一	古早味肉燥炒麵 (烏龍麵、豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔、蔥、韭菜)	糖醋魚排 (水鯊魚片、番茄、洋蔥)	芝麻包x1	有機味美菜	*奶香玉米濃湯 (洋芋、玉米、*奶粉)				4.5	3.3	1.7	0.0	2.2	0.0	704.0	
28	二	紫米飯	麻油雞丁 (雞肉、高麗菜、杏鮑菇、薑、枸杞)	番茄蛋豆腐 (雞蛋、豆腐、番茄、玉米筍)	有機荷葉白菜	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁)		保久乳		4.8	3.0	1.4	0.5	1.8	0.0	752.0	
29	三	紅藜飯	泰式打拋肉 (豬肉、筍、番茄、洋蔥、九層塔)	時蔬冬粉 (大白菜、冬粉、紅蘿蔔、香菇)	地瓜葉	海芽味噌湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.5	2.8	1.7	0.0	2.1	1.0	722.0	
30	四	薑黃胚芽飯	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、九層塔)	鐵板豆芽 (綠豆芽、紅蘿蔔、黑木耳、肉絲)	有機青松菜	大骨瓜湯 (冬瓜、薑絲、大骨)	水果			4.6	2.5	1.7	0.0	2.3	1.0	715.5	
		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				豆類	魚肉蛋類	其他	油作品	甜湯	
		4	5	6	8	19	3	2	3	0	4	4					

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※反灰標示的當天為高鈣日，當日菜色含有高鈣食材

※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"