

國語實小114年10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	全蛋類 雞翅	豆腐蛋 肉類	蔬菜類	油脂類 蝦米海帶	木炭雞 乳品類	總熱量		
1	三	紅藜飯 原產白米, 廣源糙米, 紅藜麥	★破布子蒸魚 鱸魚片, 樹子, 豆腐大丁	★絲瓜燴疙瘩 絲瓜片, 蝦米, 麵疙瘩, 雞蛋	蒜香青江菜 青江菜段, 蒜末	黃芽鮮菇湯 黃豆芽菜, 金針菇段, 番茄大丁, 豬大骨	水果	4.5	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	662	
2	四	海苔香鬆飯 原產白米, 廣源糙米, 海苔香鬆	鹹水雞 帶背雞胸丁, 骨髓丁, 小黃瓜丁, 米血丁, 杏鮑菇大丁	★番茄炒蛋 牛番茄中丁, 洋蔥小丁, 雞蛋, 毛豆仁	有機小白菜 有機小白菜段, 薑絲	結頭菜玉米湯 結頭菜小丁, 玉米粒, 紅蘿蔔小丁, 豬大骨	鮮奶	4.0	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	659	
3	五	地瓜飯 原產白米, 廣源糙米, 地瓜小丁	壽喜燒肉片 肉片, 洋蔥, 大白菜段, 木耳片	塔香海茸 海茸, 肉絲, 紅蘿蔔絲	蒜香蚵白菜 蚵白菜段, 蒜末	★年糕湯 年糕片, 高麗菜段, 蝦米, 海帶芽	水果	4.3	2.1	1.7	2.3	1.0	0.0	665	
6	一	中秋節連假						水果	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	
7	二	糙米飯 有機白米, 廣源糙米	★塔香魚丁 旗魚丁, 地瓜大丁, 九層塔	★玉米培根炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 培根	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段, 薑絲	紫米桂圓湯 紫米, 糯米, 桂圓肉	水果	5.0	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	736	
8	三	小米飯 原產白米, 廣源糙米, 小米	★滑蛋肉片 肉片, 雞蛋, 紅蘿蔔片, 洋蔥片, 木耳片	鮮蔬寬粉 高麗菜段, 冬粉, 紅蘿蔔絲, 豬絞肉	薑炒油菜 油菜段, 薑絲	筍片鮮菇湯 脆筍片, 金針菇段, 大骨	水果	4.2	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	651	
9	四	★台式炒麵+蔥油淋雞腿+★芝麻包+有機白松菜+義式番茄湯						優酪乳	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640
10	五	國慶日連假						水果	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	
13	一	★芝麻飯 原產白米, 廣源糙米, 黑芝麻	糖醋雞丁 帶背雞胸丁, 骨髓丁, 洋蔥小丁, 馬鈴薯大丁, 鳳梨角	★肉末冬瓜 冬瓜大丁, 豬絞肉, 紅蘿蔔小丁, 毛豆仁	有機味美菜 有機味美菜段, 蒜末	★海芽蛋花湯 雞蛋, 海帶芽	水果	4.0	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	663	
14	二	咖哩飯特餐:糙米飯+○拉油里肌+咖哩洋芋肉末+有機荷蘭白菜+★味噌豆腐湯						鮮奶	4.0	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	663
15	三	薏仁飯 原產白米, 廣源糙米, 洋薏仁	粉蒸肉 豬肉角, 地瓜大丁, 糯米	★關東煮 黑輪, 白蘿蔔大丁, 油豆腐, 海帶結	蒜香福山萬苳 福山萬苳段, 蒜末	蒲瓜肉絲湯 豬肉絲, 烏蒲片	水果	4.2	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	666	
16	四	燕麥飯 原產白米, 廣源糙米, 燕麥	★豆腐燒魚丁 旗魚丁, 豆腐大丁, 紅蘿蔔中丁	銀芽肉絲 綠豆芽菜, 豬肉絲, 韭菜段	有機青松菜 有機青松菜段, 薑絲	綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁	水果	5.0	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	704	
17	五	蕎麥飯 原產白米, 廣源糙米, 蕎麥	香烤雞腿排 雞腿排1只	★滑蛋豆腐 滑豆腐大丁-非基改, 雞蛋, 洋蔥小丁	蒜香蚵白菜 蚵白菜段, 蒜末	榨菜粉絲湯 冬粉, 榨菜, 豬大骨	水果	4.5	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	692	
20	一	番茄肉醬義大利麵特餐+○香酥虱目魚柳+番茄肉醬+有機小白菜+玉米濃湯						水果	4.0	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	648
21	二	紫米飯 有機白米, 廣源糙米, 紫米	★可樂豬腳 豬肉角, 豬腳丁, 四分干, 筍干, 可樂	★蔬菜蒸蛋 雞蛋, 紅蘿蔔末, 洋蔥小丁, 玉米粒, 豬絞肉, 香菇小丁	有機小松菜 有機小松菜段, 蒜末	冬瓜粉圓湯 冬瓜磚, 芋圓, 粉圓	優酪乳	5.0	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	731	
22	三	麥片飯 原產白米, 廣源糙米, 麥片	鮮蔬嫩雞 帶背雞胸丁, 骨髓丁, 紅蘿蔔中丁, 木耳片, 豆豉片	★宜蘭西蘭肉 雞蛋, 大白菜段, 豬肉絲, 蝦米	薑炒空心菜 空心菜段, 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	4.3	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	658	
23	四	雜糧飯 原產白米, 廣源糙米, 五穀米	照燒肉片 豬肉片, 洋蔥片, 紅蘿蔔片, 高麗菜段	玉米肉茸 洋芋小丁, 玉米粒, 豬絞肉	有機山菠菜 有機山菠菜段, 蒜末	針菇肉絲湯 金針菇段, 紅蘿蔔絲, 豬肉絲, 黑木耳絲	水果	4.4	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	667	
24	五	光復節連假						水果	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	
27	一	白米飯 原產白米	咖哩豬肉 馬鈴薯大丁, 紅蘿蔔大丁, 雞肉角	★雪菜干丁 青江菜末, 白豆干丁, 豬絞肉, 紅椒小丁	有機油江菜 有機油江菜段, 蒜末	★芝麻奶露 黑芝麻粉, 奶粉, 果糖	水果	5.0	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	709	
28	二	薏仁飯 有機白米, 廣源糙米, 洋薏仁	香烤雞腿 DS海鹽1只	肉片高麗 豬肉片, 高麗菜段, 紅蘿蔔絲	有機青松菜 有機青松菜段, 薑絲	薑絲冬瓜湯 冬瓜大丁, 排骨, 薑絲	水果	4.0	2.0	1.5	2.2	1.0	0.0	627	
29	三	黃豆飯 原產白米, 廣源糙米, 黃豆	★番茄虎皮蛋 番茄小丁, 水煮蛋1只	★蜜汁豆干 大漢黑干, 海帶絲, 玉米段, 白芝麻	蒜香蚵白菜 蚵白菜段, 蒜末, 香菇片, 紅蘿蔔片	★海芽味噌湯 乾海芽, 滑豆腐大丁-非基改, 味噌	水果	4.0	2.0	1.5	2.3	1.0	0.0	631	
30	四	紫米飯 有機白米, 廣源糙米, 紫米	洋芋燒豬 豬肉角, 洋芋大丁, 紅蘿蔔中丁, 洋蔥小丁	金沙竹筍 鹹蛋, 竹筍大丁, 木耳絲, 紅蘿蔔中丁	有機荷蘭白菜 有機荷蘭白菜段, 薑絲	絲瓜大骨湯 絲瓜片, 大骨, 紅蘿蔔絲	鮮奶	4.2	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	646	
31	五	古早味油飯+★○酥炸魚片+蒜香油菜+青木瓜雞骨湯						水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640

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)	
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	5	1	8	7	21	0	2	1	3	4

※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10/28, 登橋10/28, 河堤10/28, 國語10/30 豆奶日:河堤10/21, 古亭10/21, 登橋10/21, 國語10/23

○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