

承辦廠商:味安美食股份有限公司 新北市餐食衛證字第11302號 地址:新北市土城區亞洲路20號(1樓)
 服務電話:(02)2267-2235
 營養師:蔡尚軒(營養字第012135號)



幼兒園 113年11月 教室(盒餐)午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 副菜3 | 青菜 | 湯 | 全穀 | 蛋豆 | 蔬菜 | 水果 | 油脂 | 熱量 | |
|-------|----|------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/1 | 五 | 糙米飯 白米+糙米 | 醬香豬柳 豬肉柳+洋蔥-燒 | ◎香滷米血 百頁 米血糕+百頁豆腐-油 | 筍乾肉絲 筍乾+肉絲+芥菜-油 | 白菇結頭菜 美白菇+結頭菜+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 青菜豆腐 蛋花湯 小白菜+豆腐+蛋 | 4.5 | 1.5 | 1.3 | 1 | 1.5 | 588 | |
| 11/4 | 一 | 滷肉燥飯+紅燒雞翅腿*2+宮保豆干+培根炒花椰 | | | | | | 有機味 美菜 | 玉米濃湯 洋蔥+蛋+馬鈴薯+玉米粒 | 4.6 | 1.5 | 1.4 | 1 | 1.6 | 602 |
| 11/5 | 二 | 芝麻有機飯 有機白米+五穀米 | 蘿蔔燒肉 豬肉角+白蘿蔔 | 洋芋炒蛋 洋芋+蛋-炒 | 白菜杏鮑菇 大白菜+杏鮑菇-燒 | 義式烤蔬 馬鈴薯+南瓜+青花菜-烤 | 有機黑 菜白菜 | 蓮藕玉米湯 蓮藕+玉米 | 4.5 | 1.6 | 1.3 | 1 | 1.5 | 595 | |
| 11/6 | 三 | 玉米蛋炒飯+芝麻雞腿+螞蟻上樹+蒜炒高麗 | | | | | | 青菜 | 菜脯雞湯 菜脯+雞腿丁 | 4.6 | 1.6 | 1.2 | 1 | 1.5 | 600 |
| 11/8 | 五 | 海苔香鬆飯 海苔香鬆+白米 | 蔥爆豬片 豬肉片+青蔥+洋蔥-炒 | 毛豆乾丁 毛豆+豆乾丁-炒 | 開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+濕木耳+蝦米-煮 | 珍珠丸子*1 珍珠丸子-蒸 | 青菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜+中排 | 4.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 1.6 | 597 | |
| 11/11 | 一 | 奶油培根義大利麵+★糖醋魚片+鵝蛋黃瓜+筍白筍炒木耳 | | | | | | 有機小 松菜 | 山藥雞湯 骨髓+山藥+馬鈴薯 | 4.7 | 1.6 | 1.3 | 1 | 1.5 | 609 |
| 11/12 | 二 | 有機小米飯 有機白米+小米 | 筍香豬腱肉 豬腱肉+筍-油 | 三角油腐*1 油豆腐-油 | 肉片炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+肉片-炒 | 毛豆炒三色 毛豆+豆薯+玉米粒-炒 | 有機小 白菜 | 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽 | 4.5 | 1.5 | 1.3 | 1 | 1.7 | 597 | |
| 11/13 | 三 | 什錦油飯+鹽水雞+香菇蒸蛋+毛豆冬瓜 | | | | | | 青菜 | ◎關東煮湯 油豆腐+黑輪+豬血糕+白蘿蔔 | 4.7 | 1.5 | 1.3 | 1 | 1.5 | 602 |
| 11/14 | 四 | 糙米飯 白米+糙米 | 薑燒豬柳 薑+豬肉柳+洋蔥-燒 | 西芹炒干絲 西芹+豆干絲+紅蘿蔔-炒 | 培根花椰菜 培根+青花菜+紅蘿蔔-炒 | 鮑菇佛手瓜 杏鮑菇+佛手瓜-炒 | 有機油 江菜 | 蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+骨髓 | 4.5 | 1.6 | 1.4 | 1 | 1.6 | 602 | |
| 11/15 | 五 | 燕麥飯 白米+燕麥粒 | ★鹽酥雞 清胸丁+地瓜條-炸 | 銀芽炒肉絲 肉絲+紅蘿蔔+綠豆芽-炒 | 玉米肉末 玉米粒+豬絞肉+毛豆-炒 | 鮮菇炒敏豆 美白菇+四季豆-炒 | 青菜 | 番茄蛋花湯 番茄+蛋 | 4.5 | 1.5 | 1.4 | 1 | 1.7 | 599 | |
| 11/18 | 一 | 古早味炒米粉炒米粉+月桂葉滷豬腱+鐵板豆腐+義式烤馬鈴薯 | | | | | | 有機黑 菜白菜 | 草菇濃湯 全脂奶粉+洋蔥+鴻喜菇 | 4.6 | 1.5 | 1.4 | 1 | 1.5 | 597 |
| 11/19 | 二 | 五穀有機飯 有機白米+五穀米 | 三杯雞丁 清胸丁+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層 塔-炒 | ◎茄汁黑輪條 黑輪+洋蔥-煮 | 高麗菜炒寬粉 高麗菜+寬粉-炒 | 枸杞絲瓜 枸杞+絲瓜-炒 | 有機青 松菜 | 金針排骨湯 金針菇+白蘿蔔+中排 | 4.5 | 1.6 | 1.5 | 1 | 1.6 | 605 | |
| 11/20 | 三 | 什錦肉絲炒麵+照燒豬腱+麻油杏鮑菇+雙色蒲瓜 | | | | | | 青菜 | 南瓜濃湯 全脂奶粉+南瓜+馬鈴薯 | 4.6 | 1.5 | 1.3 | 1 | 1.7 | 604 |
| 11/21 | 四 | 紫米飯 白米+紫米 | ★酥炸魚丁 水蜜丁+地瓜-炸 | 番茄炒蛋 番茄+蛋+洋蔥-炒 | 包菜炒年糕 年糕+高麗菜-炒 | 白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-油 | 有機味 美菜 | 竹筍雞湯 脆筍片+骨髓 | 4.5 | 1.6 | 1.4 | 1 | 1.7 | 607 | |
| 11/22 | 五 | 芝麻飯 白米+芝麻 | 古早味滷腿排 雞腿排-油 | 紅燒豆腐 豆腐+玉米粒+毛豆-煮 | 乾煸四季豆 豬絞肉+四季豆-炒 | 烤地瓜*1 地瓜-烤 | 青菜 | 酸辣湯 豆腐+筍絲+紅蘿蔔+木耳 | 4.7 | 1.5 | 1.3 | 1 | 1.6 | 606 | |
| 11/25 | 一 | 韓式豬肉蓋飯+培根高麗+◎芹香甜不辣+木耳大瓜 | | | | | | 有機福 山蔞筍 | 白菜豆腐湯 白菜+豆腐 | 4.5 | 1.6 | 1.3 | 1 | 1.6 | 600 |
| 11/26 | 二 | 有機胚芽飯 有機白米+胚芽米 | 洋蔥肉片 洋蔥+豬肉片-炒 | 肉絲炒花椰 豬肉絲+紅蘿蔔+花椰-炒 | 金針菇燴鮮筍 金針菇+筍片+木耳-燴 | 古早味蒸蛋 雞蛋-蒸 | 有機小 松菜 | 海芽味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌 | 4.5 | 1.5 | 1.3 | 1 | 1.7 | 597 | |
| 11/27 | 三 | 茄汁肉醬螺旋麵+紐澳良雞腿+★三角薯餅*1+香草烤時蔬 | | | | | | 青菜 | 羅宋湯 馬鈴薯+番茄+西芹+瘦豬絞肉 | 4.5 | 1.6 | 1.3 | 1 | 1.7 | 604 |
| 11/28 | 四 | 紅藜飯 白米+紅藜米 | 泰式檸檬魚片 旗魚片-蒸 | 玉米炒蛋 玉米+蛋-炒 | 番茄燴豆腐 番茄+豆腐-煮 | 翠炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒 | 有機荷 菜白菜 | 藥膳雞湯 骨髓+白蘿蔔+紅棗 | 4.5 | 1.6 | 1.3 | 1 | 1.5 | 595 | |
| 11/29 | 五 | 糙米飯 白米+糙米 | 糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮 | 海帶麵輪 海帶+麵輪-油 | 焗烤馬鈴薯 馬鈴薯-烤 | 鮮肉燒賣*1 燒賣-蒸 | 青菜 | 結頭菜排骨湯 結頭菜+中排 | 4.6 | 1.5 | 1.4 | 1 | 1.5 | 597 | |

| 統計 | 主菜種類 | | 副菜食材 | | *豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造* *豬肉、牛肉原產地:台灣* *每餐附1份水果,每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品 |
|------|--------|------|-------|---|--|
| | 魚 | 4 | 魚肉加工品 | 3 | |
| | 雞 | 8 | 其他加工品 | 6 | |
| | 豬 | 9 | | | |
| | 主菜食材特性 | | 其他 | | |
| | 生鮮食材 | 20 | 油炸次數 | 6 | |
| 調理食材 | 1 | 甜湯次數 | 0 | | |