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:謝佩娟(營養字第001317號)

味安美食 Wei An Food Co.,Ltd

3-6年級　113年10月 教室(桶餐)午餐菜單

		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量
10/1	二	芝麻有機飯 有機米+芝麻	梅干扣肉 豬腱肉丁+梅干菜-燒	西芹干片 西芹+豆干片-炒	四季豆炒木耳 四季豆炒+木耳-炒	有機白莧菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	5.4	2.3	2.1	1.0	2.4	771
10/2	三	奶香雞肉燉飯+★香酥豬排+古早味蒸蛋 雞肉+玉米+馬鈴薯+白飯		里肌豬排-炸	雞蛋-蒸	青菜	玉米濃湯 玉米+洋芋+奶粉	5.4	2.4	2.1	1.0	2.4	779
10/3	四	地瓜飯 白米+地瓜	芝麻雞腿 雞腿+芝麻-烤	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+蔬菜-炒	紅燒豆腐 豆腐+胡蘿蔔-燒	有機小白菜	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲	5.4	2.4	2.1	1.0	2.2	770
10/4	五	糙米飯 白米+糙米	沙茶魚丁 旗魚+大白菜-煮	干片肉絲 豬肉絲+豆干片+洋蔥-炒	培根高麗菜 高麗菜+培根-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	5.3	2.3	2.1	1.0	2.3	760
10/7	一	香菇肉絲炒烏龍麵+蘿蔔燒肉+★芝麻球*2 香菇+肉絲+烏龍麵+蔬菜+有機木耳-炒		豬腱肉丁+蘿蔔-燒	芝麻球-炸	有機山菠菜	南瓜濃湯 南瓜+洋蔥+奶粉	5.2	2.4	2.1	1.0	2.3	760
10/8	二	有機五穀飯 有機米+五穀米	南洋咖哩雞 雞肉+洋芋+胡蘿蔔-燴	豆芽炒肉絲 豬肉絲+豆芽+胡蘿蔔-炒	紅燒香菇烤麩 香菇+烤麩+有機木耳-紅燒	有機黑葉白菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜+蛤蜊	5.4	2.4	2.1	1.0	2.4	779
10/9	三	南瓜肉絲炒米粉+紅燒翅腿*3+鮑菇干片 南瓜+肉絲+米粉-炒		翅小腿-滷	豆干+杏鮑菇-炒	青菜	五行蔬菜湯 蘿蔔+番茄+大白菜+洋蔥	5.4	2.3	2.1	1.0	2.3	767
10/10	四	國慶日放假一天											
10/11	五	小米紫米飯 白米+小米+白飯	★香酥魚丁 旗魚+地瓜丁-炸	肉片炒黃瓜 肉片+大黃瓜	海帶干絲 海帶絲+豆干絲-炒	青菜	青木瓜肉片湯 青木瓜+肉片	5.2	2.4	2.1	1.0	2.4	765
10/14	一	茄汁燴豬肉蓋飯+番茄蛋豆腐+◎關東煮 白飯		雞蛋+番茄+豆腐-炒	白蘿蔔+米血糕+甜不辣-煮	有機味美菜	◎味噌貢丸湯 味噌+貢丸	5.4	2.2	2.2	1.0	2.2	757
10/15	二	有機香鬆飯 有機米+香鬆	★黃金柳葉魚*3 柳葉魚-炸	鮮筍炒肉絲 鮮筍+肉絲-炒	香菇蒸蛋 香菇+雞蛋-蒸	有機荷葉白菜	海帶芽小魚乾湯 海帶芽+小魚乾	5.2	2.2	2.2	1.0	2.2	743
10/16	三	肉醬義大利麵+五香雞腿排+鐵板豆腐 絞肉+番茄+玉米粒+洋蔥+螺旋麵-炒		雞腿排-魯	豆腐+玉米+胡蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+排骨	5.4	2.3	2.1	1.0	2.4	771
10/17	四	胚芽飯 白米+胚芽米	醬燒雞丁 雞肉+馬鈴薯-紅燒	回鍋干片 豆干片+高麗菜-炒	雙色花椰 白花菜+青花椰-炒	有機空心菜	酸辣湯 豆腐+胡蘿蔔+木耳+豬肉絲	5.3	2.2	2.2	1.0	2.2	750
10/18	五	薏仁飯 白米+薏仁	蔥爆豬柳 豬肉柳+蔥-炒	雲耳蒲瓜 木耳+蒲瓜-炒	肉末豆腐 豆腐+絞肉-燒	青菜	青菜蛋花湯 青菜+蛋花湯	5.2	2.4	2.2	1.0	2.3	763
10/21	一	星洲炒粿條+紅燒肉+三色干丁 豬肉絲+洋蔥+豆芽+粿條-炒		豬腱肉+蘿蔔-紅燒	毛豆+干丁+玉米-炒	有機小白菜	蓮藕玉米湯 蓮藕+玉米	5.2	2.4	2.2	1.0	2.3	763
10/22	二	有機雜糧飯 有機米+雜糧	台式滷雞腿 雞腿-滷	肉末田園寬 豬絞肉+蔬菜+寬粉-炒	蝦米炒高麗菜 蝦米+高麗菜-炒	有機小松菜	針菇肉絲湯 金針菇+肉絲	5.2	2.3	2.1	1.0	2.2	748
10/23	三	香菇油飯+★炸魚排+三彩杏鮑菇 肉絲+香菇+紅蔥+糯米		虱目魚排-炸	杏鮑菇+胡蘿蔔+玉米-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲	5.2	2.4	2.1	1.0	2.2	756
10/24	四	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞腿排 雞腿排-烤	洋芋炒肉絲 洋芋+肉絲-炒	黃瓜鴿蛋 大黃瓜+鴿蛋*1+胡蘿蔔-炒	有機黑葉白菜	芋圓西米露 西谷米+芋圓	5.2	2.3	2.1	1.0	2.3	753
10/25	五	紅藜飯 白米+紅藜	咖哩豬肉 豬腱肉+馬鈴薯+胡蘿蔔-煮	毛豆炒蛋 毛豆+雞蛋-炒	海帶黃芽 海帶芽+黃豆芽-炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋	5.3	2.2	2.2	1.0	2.2	750
10/28	一	培根乳酪筆管麵+洋蔥豬排+★奶香玉米餅*2 培根+乳酪+雞肉+筆管麵-燴		里肌豬排+洋蔥-燴	玉米餅-炸	有機油江菜	義式蔬菜湯 蘿蔔+番茄+西芹+洋蔥	5.3	2.3	2.1	1.0	2.3	760
10/29	二	有機紫米飯 紫米+有機米	★塔香鹹酥雞丁 雞丁+九層塔-炸	酸菜炒肉絲 酸菜+肉絲	洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋-炒	有機山菠菜	山藥薏仁湯 山藥+薏仁	5.2	2.4	2.2	1.0	2.3	763
10/30	三	親子丼飯+豆薯毛豆干丁+什錦蒲瓜 白飯+雞肉+雞蛋-燴		豆薯+毛豆+豆干-炒	蒲瓜+胡蘿蔔+木耳-煮	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞肉	5.2	2.4	2.1	1.0	2.2	756
10/31	四	薏仁飯 白米+薏仁	豆瓣魚 旗魚+大白菜-醬燒	小瓜素雞 素雞+小黃瓜+胡蘿蔔-滷	肉片甘藍 高麗菜+豬肉片-炒	有機荷葉白菜	珍菇絲瓜湯 金珍菇+絲瓜	5.2	2.4	2.2	1.0	2.3	763

豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造
每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類，烈酒等食材增加風味
▲豬肉、牛肉原產地：台灣▲
★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品