

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:賴昱辰(營養字第012588號)



# 1-2年級 114年1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	豆蛋	蔬菜	水果	油脂	熱量	
1月2日	四	紫米飯 白米+紫米	醬燒百葉豬 豬腱肉70+百頁豆腐10-燒	◎茄汁黑輪 黑輪條50+洋蔥-燒	菜脯炒蛋 雞蛋40+菜脯-炒	高麗菜炒冬粉 高麗菜10+冬粉10-炒	有機油江菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔	4.5	2.5	1.5	1	2.1	644	
1月3日	五	黃豆飯 白米+黃豆	嫩烤迷迭香雞腿 雞腿150+迷迭香料-烤	蔥板豆腐 板豆腐50+蔥+玉米粒-燒	洋芋炒三絲 馬鈴薯30+紅蘿蔔10+黑木耳10-炒	玉米青花 玉米40+青花椰10-炒	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽+雞蛋	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648	
1月6日	一	白醬豬肉燉飯+三杯小棒腿*2+田園粉絲+◎洋蔥魚板炒菇 豬肉10+玉米粒10+紅蘿蔔10+白米-燉 翅腿+九層塔-燒 粉絲10+豆芽菜10+木耳10+絞肉-炒 鮑菇30+洋蔥20+魚板10-燉						有機福山萵苣	巧達濃湯 馬鈴薯+玉米+奶粉	4.5	2.2	1.5	1	2	623
1月7日	二	有機紅藜飯 有機白米+紅藜	和風豬肉片 豬肉60+洋蔥-煮	白玉麵腸 麵腸30+白蘿蔔20+香菇-油	番茄燉白菜 白菜40+番茄10-燉	南瓜豆腐煲 豆腐40+南瓜20-燉	有機小白菜	高麗味噌湯 高麗菜+味噌+豆腐	4.5	2.5	1.5	1	2	640	
1月8日	三	香菇油飯+蒲燒鯛魚+蜜汁乾丁米血+番薯炒毛豆 香菇10+肉絲10+白米+糯米 鯛魚片65-蒸 豆乾丁30+米血糕20-油 番薯40+毛豆5+紅蘿蔔-炒						青菜	冬瓜玉米湯 冬瓜+玉米	4.5	2.2	1.5	1	2.5	646
1月9日	四	糙米飯 白米+糙米	糖醋雞丁 雞胸丁70+洋蔥10+紅蘿蔔10-燒	洋芋燴蛋 雞蛋40+洋芋-炒	奶香花椰 白花椰40+紅蘿蔔10-燉	燒賣*2 燒賣-蒸	有機山萵苣	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁	4.5	2.5	1.5	1	2	640	
1月10日	五	薏仁飯 白米+薏仁	義式香料燉肉 豬腱肉70+馬鈴薯20+番茄+洋蔥-燉	滷豆腐海帶 油豆腐30+海帶結10+白蘿蔔10-油	紅絲高麗菜 高麗菜40+紅蘿蔔10-炒	木耳炒毛豆 黑木耳20+毛豆10+紅蘿蔔10-炒	青菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+排骨	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635	
1月13日	一	什錦炒麵+照燒雞腿排+佛跳牆+翡翠玉米 油麵+豆芽菜10+豬肉絲10+紅蘿蔔絲10 雞腿排150-燒 豬肉+鹼蛋+白蘿蔔+芋頭+筍-燒 小黃瓜20+玉米10+紅蘿蔔10-炒						有機苜荬白菜	番茄豆腐湯 番茄+板豆腐	4.3	2.4	1.5	1	2.2	629
1月14日	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	柚香豬柳條 豬柳70+洋蔥10+柚子醬-燒	日式蒸蛋 雞蛋50+魚板絲-蒸	雙菇佛手瓜 佛手瓜20+杏鮑菇10+美白菇10+紅蘿蔔10-燉	三杯海茸 海茸30+九層塔-炒	有機高麗菜	雞茸玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+雞茸+洋蔥+奶粉	4.5	2.5	1.5	1	2	640	
1月15日	三	奶油培根通心粉+★椒鹽魚丁+干絲銀芽+珍珠丸*1 筆管麵+培根10+紅蘿蔔10+玉米粒10 水沙魚丁60+地瓜-炸 豆芽菜30+干絲10+黑木耳10-炒 珍珠丸-蒸						青菜	野菇雞湯 雞肉+香菇+杏鮑菇	4.3	2.5	1.5	1	2	626
1月16日	四	小米飯 白米+小米	香烤小棒腿*2 翅腿-烤	玉米炒蛋 雞蛋40+玉米粒-炒	金針菇燴西芹 金針菇20+西洋芹20+紅蘿蔔10-燉	◎塔香甜不辣 甜不辣條50+九層塔-炒	有機菠菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉	4.5	2.4	1.5	1	2	634	
統計	主菜種類		次/月	副菜食材		次/月	*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		2	魚肉加工品		3									
	雞		5	其他加工品		3									
	豬		4												
	主菜食材特性		次/月	其他		次/月									
	生鮮食材		10	油炸次數		1									
調理食材		1	甜湯次數		1										