

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2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	全餐	蛋	豆	蔬	菜	水果	油脂	熱量
2/10	一	茄汁肉醬義大利麵+★鹹酥雞+番茄炒蛋+年糕白菜滷						青菜	馬鈴薯濃湯	4.5	2.2	1.5	1	2.5	646	
		義大利麵+豬肉+玉米	雞肉60+地瓜20-炸	雞蛋40+番茄10-炒	白菜30+年糕10+紅蘿蔔+黑木耳-燉			洋蔥+馬鈴薯+奶粉								
2/11	二	有機香鬆飯	照燒燉肉	◎關東煮	鮮菇炒敏豆	海帶三絲	青菜	山藥雞湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640		
		有機白米+香鬆	豬腿肉60+馬鈴薯-燒	白蘿蔔20+黑輪10+米血10-煮	杏鮑菇20+敏豆20+洋蔥+培根-炒	海帶絲30+干絲10+紅蘿蔔10-炒		骨髓+山藥								
2/12	三	野菇雞肉炊飯+樹子蒸魚+田園粉絲+珍珠丸*2						青菜	紅豆紫米湯圓	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635	
		白米+雞肉+高麗菜+杏鮑菇	旗魚80-蒸	粉絲5+木耳10+高麗菜10+絞肉-炒	珍珠丸-蒸			紅豆+紫米+薏仁+紅白小湯圓								
2/13	四	糙米飯	蜜汁雞腿排	小瓜素雞	三色銀芽	高麗菜炒肉末	青菜	玉米排骨湯	4.5	2.2	1.5	1	2	623		
		白米+糙米	雞腿排150-燒	素雞30+小黃瓜20-炒	豆芽30+火腿絲10+木耳10-炒	高麗菜40+絞肉-炒		玉米+排骨								
2/14	五	玉米飯	鳳梨咕咾肉	滷蛋油腐	三杯海根條	冬瓜燒毛豆	青菜	大滷湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640		
		白米+玉米粒	豬腿60+紅蘿蔔+鳳梨-燒	水煮蛋5+油豆腐10-滷	海根條30+豬肉絲10+九層塔-炒	冬瓜30+毛豆10-燒		豆腐+筍絲+木耳+紅蘿蔔								
2/17	一	日式炒麵+五香翅腿*2+三色干絲+★炸地瓜薯條						青菜	番茄蛋花湯	4.5	2.5	1.5	1	2.1	644	
		油麵+紅蘿蔔+香菇+豬肉絲+洋蔥	翅腿-油	干絲20+紅蘿蔔10+木耳10-炒	地瓜薯條-炸			番茄+雞蛋+金針菇								
2/18	二	有機小米飯	咖哩豬肉片	凍腐花椰	玉米肉末	奶油燉白菜	青菜	牛蒡排骨湯	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648		
		有機白米+小米	豬肉片60+洋蔥-燒	凍豆腐30+白花椰10+青花椰5-煮	玉米粒40+絞肉10-炒	大白菜40+紅蘿蔔10-燉		牛蒡+排骨								
2/19	三	香菇油飯+★塔香魚丁+番茄炒蛋+三色洋芋丁						青菜	麻油肉片湯	4.3	2.4	1.5	1	2.2	629	
		糯米+香菇+豬肉絲	水蜜桃70+九層塔-炸	雞蛋40+番茄-炒	馬鈴薯30+毛豆10+紅蘿蔔10-炒			豬肉片+高麗菜								
2/20	四	紅藜飯	和風燒雞	豆干燒海結	金針菇炒肉絲	洋葱拌木耳	青菜	玉米濃湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640		
		白米+紅藜	雞肉70+白蘿蔔-燒	豆干35+海帶結15-滷	金針菇30+豬肉絲10-炒	洋葱30+木耳20-炒		玉米+馬鈴薯+奶粉								
2/21	五	薏仁飯	京醬豬柳	甜蔥炒蛋	洋芋杏菇塊	豬肉餡餅*1	青菜	蘿蔔雞湯	4.3	2.5	1.5	1	2	626		
		白米+薏仁	豬肉60-燒	雞蛋40+洋葱10-炒	馬鈴薯30+杏鮑菇20-炒	餡餅-烤		骨髓+蘿蔔								
2/24	一	肉絲蛋炒飯+鮮茄燉雞+螞蟻上樹+四喜烤麩						青菜	綠豆粉條湯	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648	
		白米+肉絲+雞蛋	雞肉70+鮮茄-燉	冬粉5+高麗菜20+絞肉-炒	烤翅15+燒頭菜10+紅蘿蔔10+毛豆5-炒			綠豆+粉條								
2/25	二	有機五穀飯	味噌燒肉	蟬絲蒸蛋	★芝麻球*2	香料烤蔬菜	青菜	肉羹湯	4.5	2.2	1.5	1	2	623		
		有機白米+五穀米	豬肉60+紅蘿蔔+白蘿蔔+味噌-燒	雞蛋50+蟬絲5-蒸	芝麻球-炸	馬鈴薯30+白花椰20+嫩瓜10-烤		肉羹+筍絲+木耳								
2/26	三	奶油鮮菇義大利麵+香滷雞腿+◎茄汁甜不辣+翡翠玉米						青菜	義式蔬菜湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640	
		義大利麵+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉	雞腿150-滷	甜不辣條40+洋葱10+番茄醬-炒	小黃瓜25+玉米粒20-炒			西洋+馬鈴薯+高麗菜								
2/27	四	紫米飯	★香酥魚片	麻婆豆腐	培根高麗菜	塔香海草	青菜	海芽味噌湯	4.5	2.2	1.5	1	2.5	646		
		白米+紫米	水蜜桃魚片80-炸	板豆腐50+絞肉-燒	高麗菜40+培根5-炒	海草30+九層塔+紅蘿蔔-炒		海芽+味噌仔+豆芽菜+味噌								
統計		主菜種類	次/月	副菜食材	次/月											
		魚	3	魚肉加工品	2											
		雞	6	其他加工品	4											
		豬	5													
		主菜食材特性	次/月	其他	次/月											
		生鮮食材	13	油炸次數	5											
		調理食材	1	調理次數	2											
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																