

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4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												
4/1	二	香菇油飯+五香雞腿+★芝麻球*1+清炒花椰+壽桃																				青菜	香菇雞湯	4.5	2.5	1.5	1	2.1	644				
		白米+糯米+香菇5+豬肉絲5		雞腿150-油/過油		芝麻球-炸		芝麻球-炸		白花椰40-炒		雞肉+香菇+杏鮑菇																					
4/2	三	星洲炒粿條+筍乾燒肉+◎竹輪炒銀芽+烤地瓜*1																				青菜	番茄蛋花湯	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648				
		粿條+豬肉絲10+洋蔥15+豆芽菜25		豬腿肉60+筍乾20+梅乾菜5-燒		竹輪片30+豆芽菜20+韭菜2-炒				地瓜-烤		番茄+雞蛋																					
4/3	四	清明連假																															
4/4	五	清明連假																															
4/7	一	炸醬麵+台式回鍋肉+◎關東煮+鮮菇炒敏豆																				青菜	雞茸玉米濃湯	4.5	2.2	1.5	1	2.5	646				
		油麵+豬絞肉20+豆干30+紅蘿蔔5+小黃瓜5		豬肉片60+高麗菜30-炒		白蘿蔔20+黑輪10+米血10+筍筴-煮		杏鮑菇20+敏豆20+洋蔥+培根-炒				雞肉+玉米+馬鈴薯+洋蔥+奶粉																					
4/8	二	有機香鬆飯	貴妃燒雞	蟳絲蒸蛋	三杯海根條	高麗菜炒肉末	青菜															白菜豆腐湯	4.5	2.2	1.5	1	2.5	646					
		有機白米+香鬆	雞肉60+木耳+洋蔥+小黃瓜-燒	雞蛋50+蟳絲5-蒸	海根條30+豬肉絲10+九層塔-炒	高麗菜40+豬絞肉-炒																大白菜+豆腐+大骨											
4/9	三	香蔥雞絲飯+糖醋豬肉+田園粉絲+黃瓜炒木耳																				青菜	牛蒡玉米湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640				
		白米+雞肉絲30+紅蔥頭2		豬腿肉60-煮		粉絲5+高麗菜10+豬絞肉-炒		大黃瓜30+木耳20-炒				牛蒡+玉米+大骨																					
4/10	四	糙米飯	紅燒魚	豆干燒海結	絲瓜三鮮	西芹炒腐竹	青菜															蘿蔔排骨湯	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635					
		白米+糙米	鬼頭刀丁70+洋蔥+紅蘿蔔-燒	豆干35+海帶結15-油	絲瓜40+美白菇15+紅蘿蔔5-煮	西芹40+腐竹5-炒																白蘿蔔+排骨											
4/11	五	紫米飯	義式烤雞腿排	洋芋燴蛋	翡翠玉米	咖哩油腐粉絲	青菜															地瓜芋圓湯	4.5	2.2	1.5	1	2	623					
		白米+紫米	雞腿排150-烤	雞蛋40+馬鈴薯10-炒	小黃瓜25+玉米粒20-炒	粉絲5+油豆腐20-煮																地瓜+芋圓											
4/14	一	奶油培根義大利麵+義式香料燉肉+甜蔥炒蛋+冬瓜燒毛豆																				青菜	義式蔬菜湯	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635				
		義大利麵+培根10+玉米粒20+紅蘿蔔10		豬腿肉60+馬鈴薯20-煎		雞蛋40+洋蔥10-炒		冬瓜30+毛豆10-燒				西芹+馬鈴薯+高麗菜																					
4/15	二	有機小米飯	★金黃柳葉魚*2	壽喜燒豆腐	金針菇炒肉絲	海帶三絲	青菜															山藥雞湯	4.5	2.2	1.5	1	2	623					
		有機白米+小米	柳葉魚-炸	豆腐40+洋蔥10-燒	金針菇30+豬肉絲10-炒	海帶絲30+干絲15+紅蘿蔔5-炒																山藥+馬鈴薯+雞肉											
4/16	三	三色蛋炒飯+麻油雞丁+◎醬烤甜不辣+香菇白菜																				青菜	青木瓜肉片湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640				
		白米+雞蛋15+毛豆5+玉米15+紅蘿蔔5		雞肉60+麻油+薑-燒		甜不辣40+洋蔥10-炒		大白菜40+香菇5-煎				青木瓜+豬肉片																					
4/17	四	紅藜飯	咖哩豬肉片	三色干絲	★薯餅*1	培根四季豆	青菜															四神排骨湯	4.5	2.5	1.5	1	2.1	644					
		白米+紅藜	豬肉60+洋蔥-炒	干絲25+木耳10+紅蘿蔔5-炒	薯餅-炸	四季豆30+培根-炒																蔞仁+白茯苓+淮山+芡實+山藥+排骨											
4/18	五	胚芽飯	蜜汁雞腿	菜脯炒蛋	奶香花椰	鮮筍炒肉絲	青菜															◎大瓜貢丸湯	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648					
		白米+胚芽	雞腿150-煮	雞蛋40+菜脯10-炒	白花椰50+紅蘿蔔5-炒	筍絲30+肉絲10+木耳10-炒																大黃瓜+貢丸											
4/21	一	日式拌飯+醬燒豬肉+螞蟻上樹+三色洋芋丁																				青菜	海芽蛋花湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640				
		白米+高麗菜絲30+紅蘿蔔絲10+玉米10+香鬆3		豬腿肉60-燒		粉絲5+高麗菜20+豬絞肉-炒		馬鈴薯30+毛豆15+紅蘿蔔5-炒				海帶芽+雞蛋																					
4/22	二	有機五穀飯	三杯翅腿*2	肉燥干片	年糕白菜滷	洋蔥拌木耳	青菜															玉米濃湯	4.3	2.5	1.5	1	2	626					
		有機白米+五穀米	翅腿-油	大黑豆干30+豬絞肉10-炒	白菜30+年糕10+紅蘿蔔-煎	洋蔥30+木耳20-炒																玉米+馬鈴薯+奶粉											
4/23	三	日式炒烏龍+★香酥蝦排+◎三杯米血鮑菇+香料烤蔬菜																				青菜	綠豆薏仁湯	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648				
		烏龍麵+豬肉絲10+魚板絲10+高麗菜30+紅蘿蔔5		蝦排-炸		米血30+杏鮑菇20+九層塔-炒		馬鈴薯30+白花椰20+南瓜10-烤				綠豆+薏仁																					
4/24	四	薏仁飯	五香滷肉	毛豆干丁	銀芽肉絲	★奶香玉米餅*1	青菜															榨菜肉絲湯	4.5	2.2	1.5	1	2	623					
		白米+薏仁	豬腿肉60-油	豆干40+毛豆10-炒	豆芽菜30+肉絲10+木耳10-炒	奶香玉米餅-炸																豬肉絲+榨菜+粉絲											
4/25	五	芝麻飯	日式咖哩雞	滷蛋油腐	開陽蒲瓜	塔香海草	青菜															麻油肉片湯	4.5	2.5	1.5	1	2	640					
		白米+芝麻	雞肉60+馬鈴薯+洋蔥-燒	水煮蛋35+油豆腐10-油	蒲瓜40+蝦米-煮	海草30+九層塔+紅蘿蔔-炒																豬肉片+高麗菜											
4/28	一	野菇雞肉炊飯+蔥爆豬肉片+番茄炒蛋+四喜烤麩																				青菜	◎柴魚肉羹湯	4.3	2.4	1.5	1	2.2	629				
		白米+雞肉20+高麗菜30+杏鮑菇10		豬腿肉60+洋蔥20-炒		雞蛋40+番茄10-炒		洋麩15+白蘿蔔10+紅蘿蔔10+毛豆5-炒				肉羹+筍絲+木耳																					
4/29	二	有機玉米飯	照燒雞腿排	麵輪滷海帶	紅絲高麗菜	◎珍珠丸*1	青菜															冬瓜排骨湯	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635					
		有機白米+玉米	雞腿排150-燒	麵輪30+海帶20-油	高麗菜50+紅蘿蔔5-炒	珍珠丸-蒸																冬瓜+排骨											
4/30	三	茄汁肉醬義大利麵+★塔香魚丁+玉米炒蛋+洋芋杏菇塊																				青菜	羅宋湯	4.3	2.4	1.5	1	2.2	629				
		義大利麵+豬絞肉15+洋蔥20+香鬆10		水蜜桃70+九層塔-炸		雞蛋40+玉米10-炒		杏菇塊30+馬鈴薯20+紅蘿蔔5-燒				番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉																					
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		4		魚肉加工品		7																									
		雞		8		其他加工品		3																									
		豬		8																													
		主菜食材特性		次/月		其他		次/月																									
		生鮮食材		18		油炸次數		6																									
	調理食材		2		甜湯次數		2																										