

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5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	蔬菜	水果	油類	熱量	
5/1	四	五穀飯 白米+五穀米		三杯雞 雞肉60+小黃瓜15+九層塔2-塊	客家小炒 豆干30+豬肉絲10+青菜5-炒	開陽大黃瓜 大黃瓜40+蝦米-煮	烤地瓜*1 地瓜-烤	青菜	酸白菜肉片湯 酸白菜+豬肉片	4.5	2.2	1.5	1	2	623	
5/2	五	糙米飯 白米+糙米		京醬豬柳 豬肉60+洋蔥10-塊	針菇炒蛋 雞蛋50+金針菇10+洋蔥10-炒	鮮蔬粉絲煲 高麗菜30+冬粉5+豬絞肉5-煮	◎海結福州丸 海帶結20+福州丸*1-煮	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓	4.3	2.4	1.5	1	2.2	629	
5/5	一	肉鬆蛋炒飯+台式回鍋肉+滷味拼盤+番茄燉白菜 白米+雞蛋15+玉米粒15+肉鬆5 豬肉片60+高麗菜10-炒 豆干20+海帶10+白蘿蔔10-油 白菜40+番茄10-炒							青菜	山藥排骨湯 山藥+馬鈴薯+排骨	4.5	2.2	1.5	1	2.5	646
5/6	二	有機薏仁飯 有機白米+薏仁	樹子蒸魚 旗魚80-蒸	鮮筍炒肉絲 筍絲40+肉絲10+木耳5-炒	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯30+洋蔥10+紅蘿蔔5-塊	◎絲瓜燴丸片 絲瓜40+丸片10+紅蘿蔔3-燴	青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉	4.5	2.2	1.5	1	2.5	646		
5/7	三	香菇油飯+★鹹酥雞+玉米炒蛋+乾煸四季豆 白米+糙米+香菇5+豬肉絲10 雞肉60+地瓜20-炸 雞蛋40+玉米10-炒 四季豆+紅蘿蔔+豬絞肉-炒							青菜	義式蔬菜湯 西芹+馬鈴薯+高麗菜	4.5	2.5	1.5	1	2	640
5/8	四	胚芽飯 白米+胚芽	筍茸燒肉 豬腩肉60+白蘿蔔20+筍茸10-塊	彩蔬肉片 西芹20+豬肉片10+紅椒5+青椒5-炒	◎珍珠丸*1 珍珠丸-蒸	南瓜豆腐煲 南瓜30+豆腐20-煮	青菜	大滷湯 豆腐+白蘿蔔絲+木耳+紅蘿蔔	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635		
5/9	五	紅藜飯 白米+紅藜	迷迭香烤雞腿 雞腿150-烤	三色干丁 豆干20+玉米粒10+毛豆5+紅蘿蔔5-炒	高麗炒年糕 高麗菜30+年糕20-炒	蒜香海根條 海根條30+豬肉絲10+金針菇10+蒜頭1-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+玉米+奶粉	4.5	2.2	1.5	1	2	623		
5/12	一	茄汁肉醬義大利麵+醬燒豆腐豬+◎塔香甜不辣+香料烤蔬菜 義大利麵+豬肉15+番茄10+洋蔥20 豬腩肉60+豆腐20-塊 甜不辣40+九層塔-炒 馬鈴薯30+白花椰20+椰菜10-烤							青菜	針菇白菜湯 白菜+金針菇	4.5	2.5	1.5	1	2	640
5/13	二	有機小米飯 有機白米+小米	椰香咖哩雞 雞肉60+馬鈴薯15+紅蘿蔔5-煮	日式蒸蛋 雞蛋40+魚板絲5-蒸	塔香海耳 海耳40+九層塔-炒	玉米肉末 玉米粒40+絞肉10+紅蘿蔔3-炒	青菜	榨菜肉絲湯 豬肉絲+榨菜+粉絲	4.3	2.5	1.5	1	2	626		
5/14	三	古早味肉燥飯+★椒鹽虱目魚條+◎蜜汁乾丁米血+雙菇佛手瓜 白米+豬絞肉20+豆乾丁20+香菇5 虱目魚條60+地瓜薯條20-炸 豆干30+米血20+海帶結10-油 佛手瓜20+香菇絲10+太白菇10+紅蘿蔔3-炒							青菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648
5/15	四	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞腿排 雞腿150-煮	麻婆豆腐 板豆腐50+絞肉10-塊	清炒花椰 白花椰30+綠花椰20-炒	木耳炒毛豆 黑木耳20+毛豆10+紅蘿蔔5-炒	青菜	牛蒡排骨湯 牛蒡+排骨	4.5	2.2	1.5	1	2	623		
5/16	五	玉米飯 白米+玉米	番茄燉豬肉 豬腩肉60+白蘿蔔10+番茄10-塊	菜脯炒蛋 雞蛋40+菜脯10-炒	麻油杏菇塊 杏菇絲30+紅蘿蔔10-炒	◎燒賣*2 燒賣-蒸	青菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉	4.5	2.5	1.5	1	2	640		
5/19	一	台式鐵板麵+月桂葉燒肉+敏豆肉燥干片+金針菇燴西芹 油麵+豬肉15+豆芽菜30+洋蔥10 豬腩肉60+白蘿蔔10+月桂葉-油 豆干30+豬絞肉10+敏豆15-炒 西芹30+金針菇15-燴							青菜	叻仔魚荳菜湯 荳菜+吻仔魚	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635
5/20	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	五香翅腿*2 翅腿-油	洋芋燴蛋 雞蛋40+馬鈴薯10-炒	白菜滷 白菜40+木耳絲10+紅蘿蔔5-油	關東煮 白蘿蔔20+竹輪10+黑輪10+油豆腐10-煮	青菜	米苔目湯 米苔目+韭菜+豆芽菜+豬肉	4.5	2.2	1.5	1	2	623		
5/21	三	白醬雞肉義大利麵+★鹹酥炸肉+螞蟻上樹+玉米炒毛豆 義大利麵+杏鮑菇10+雞肉15+毛豆5+洋蔥5+紅蘿蔔3 豬肉60+地瓜10+甜不辣10-炸 冬粉5+高麗菜20+豬絞肉5-炒 玉米粒30+毛豆20+紅蘿蔔3-炒							青菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉	4.5	2.5	1.5	1	2	640
5/22	四	糙米飯 白米+糙米	沙茶魚丁 免頭刀70+大白菜10-煮	干絲銀芽 豆芽菜40+干絲10+黑木耳5-炒	★雙色地瓜球*4 地瓜球-炸	三色洋芋丁 馬鈴薯30+毛豆10+紅蘿蔔5-炒	青菜	◎蘿蔔丸片湯 蘿蔔+貢丸片	4.5	2.5	1.5	1	2.1	644		
5/23	五	紫米飯 白米+紫米	義式香料燉雞 雞肉60+馬鈴薯20+紅蘿蔔5-塊	◎鵝蛋滷米血 鵝蛋+米血30-油	高麗菜炒肉末 高麗菜40+豬絞肉10-炒	洋蔥奶油鮑菇 杏鮑菇30+洋蔥20+奶粉-煮	青菜	冬瓜玉米湯 冬瓜+玉米	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648		
5/26	一	日式炒麵+糖醋雞丁+三色豆腐煲+蒲瓜三鮮 油麵+豬肉絲15+洋蔥20+魚板絲5+香菇5 雞肉60+洋蔥10-煮 豆腐30+三色豆10-煮 蒲瓜30+美白菇10+豬肉5+紅蘿蔔3-煮							青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	4.5	2.5	1.5	1	2.1	644
5/27	二	有機芝麻飯 有機白米+芝麻	★橙汁魚片 水鯊魚80+橙汁-炸	白玉麵輪 麵輪20+白蘿蔔20-油	◎培根花椰 白花椰40+綠花椰10+培根5-炒	洋芋炒三絲 馬鈴薯20+紅蘿蔔10+木耳10-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	4.3	2.5	1.5	1	2.5	648		
5/28	三	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞腿 雞腿150-塊	滷油腐海結 油豆腐40+海帶結20-油	番茄燴時蔬 番茄20+四季豆20+玉米粒10-燴	白菜炒針菇 大白菜40+金針菇10-炒	青菜	◎鮑魚羹湯 鮑魚羹+白蘿蔔絲+紅蘿蔔	4.3	2.4	1.5	1	2.2	629		
5/29	四	端午肉粽+蜜汁豬肉+紅絲炒蛋+木耳高麗菜 肉粽-蒸 豬腩肉60+馬鈴薯10-塊 雞蛋40+紅蘿蔔10-炒 高麗菜50+木耳10-炒							青菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌	4.3	2.5	1.5	1	2.2	635
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		10										
	雞		9	其他加工品		1										
	豬		8													
	主菜食材特性		次/月	其他		次/月										
	生鮮食材		21	油炸次數		5										
		調理食材		0	甜湯次數		2									