

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:蔡尚軒(營養字第012135號)



7-12年級 113年11月 教室(桶餐)午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	全蛋	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量
11/1	五	糙米飯 白米+糙米	醬香豬柳 豬肉柳+洋蔥-燒	◎香滷米血 百頁 米血糕+百頁豆腐-油	筍乾肉絲 筍乾+肉絲+朴菜-油	青菜	青菜豆腐 蛋花湯 小白菜+豆腐+蛋	6.5	2.3	2.2	1	2.3	846
11/4	一	滷肉燥飯+紅燒雞翅腿*3+宮保豆干 豆干+紅蔥頭+白米+豬絞肉 翅小腿-油 豆干+油花生+小黃瓜-炒				有機味 美菜	玉米濃湯 洋蔥+蛋+馬鈴薯+玉米粒	6.3	2.3	2.2	1	2.3	832
11/5	二	芝麻有機飯 有機白米+五穀米	蘿蔔燒肉 豬肉角+白蘿蔔	洋芋炒蛋 洋芋+蛋-炒	白菜杏鮑菇 大白菜+杏鮑菇-燒	有機黑 葉白菜	蓮藕玉米湯 蓮藕+玉米	6.5	2.4	2.2	1	2.3	854
11/6	三	玉米蛋炒飯+芝麻雞腿+螞蟻上樹 白米+洋蔥+玉米粒+紅蘿蔔+絞肉+蛋 白芝麻+雞腿-烤 冬菇+豆芽+絞肉+紅蘿蔔-炒				青菜	菜脯雞湯 菜脯+骨髓丁	6.2	2.3	2.1	1	2.3	823
11/7	四	薏仁飯 白米+薏仁	★虱目魚排 虱目魚排-炸	鮮筍肉絲 紅蘿蔔+木耳+筍絲+肉絲-炒	金菇絲瓜 金針菇+絲瓜-炒	有機小 松菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓	6.5	2.4	2.2	1	2.3	854
11/8	五	海苔香鬆飯 海苔香鬆+白米	蔥爆豬片 豬肉片+青蔥+洋蔥-炒	毛豆乾丁 毛豆+毛豆乾丁-炒	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+濕木耳+蝦米-煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+中排	6.3	2.4	2.2	1	2.3	840
11/11	一	奶油培根義大利麵+★糖醋魚片+鵪鶉蛋黃瓜 玉米粒+紅蘿蔔+培根+義大利麵-煮 雞魚片-炸, 增汁 鵪鶉蛋+黃瓜+紅蘿蔔-增				有機小 松菜	山藥雞湯 骨髓+山藥+馬鈴薯	6.3	2.2	2.1	1	2.3	822
11/12	二	有機小米飯 有機白米+小米	筍香豬腱肉 豬腱肉+筍茸-油	三角油腐*2 油豆腐-油	肉片炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+肉片-炒	有機小 白菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	6.5	2.3	2.2	1	2.3	846
11/13	三	什錦油飯+鹽水雞+香菇蒸蛋 香菇+芋頭+肉絲+紅蔥頭+白米+糯米 雞胸肉+小黃瓜-煮 香菇+蛋-蒸				青菜	◎關東煮湯 油豆腐+黑輪+豬血糕+白蘿蔔	6.2	2.3	2.1	1	2.3	823
11/14	四	糙米飯 白米+糙米	薑燒豬柳 薑+豬肉柳+洋蔥-燒	西芹炒干絲 西芹+豆干絲+紅蘿蔔-炒	培根花椰菜 培根+青花菜+紅蘿蔔-炒	有機油 江菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+骨髓	6.5	2.2	2.2	1	2.3	839
11/15	五	燕麥飯 白米+燕麥粒	★鹽酥雞 雞胸丁+地瓜條-炸	銀芽炒肉絲 肉絲+紅蘿蔔+綠豆芽-炒	玉米肉末 玉米粒+豬絞肉+毛豆-炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄+蛋	6.3	2.3	2.2	1	2.3	832
11/18	一	古早味炒米粉+月桂葉滷豬腱+鐵板豆腐 高麗菜+香菇+紅蘿蔔+細米粉+肉絲-炒 月桂葉+紅蘿蔔+竹筍+豬腱-油 板豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-炒				有機黑 葉白菜	葷菇濃湯 全脂奶粉+洋蔥+鴻喜菇	6.3	2.3	2.1	1	2.3	830
11/19	二	五穀有機飯 有機白米+五穀米	三杯雞丁 雞胸肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔-炒	◎茄汁黑輪條 黑輪+洋蔥-煮	高麗菜炒寬粉 高麗菜+寬粉-炒	有機青 松菜	金針排骨湯 金針菇+白蘿蔔+中排	6.2	2.4	2.2	1	2.3	833
11/20	三	什錦肉絲炒麵+照燒豬排+麻油杏鮑菇 木耳+高麗菜+白油麵+紅蘿蔔+肉絲-炒 里肌豬排-過油 杏鮑菇+白蘿蔔-燒				青菜	南瓜濃湯 全脂奶粉+南瓜+馬鈴薯	6.5	2.2	2.1	1	2.3	836
11/21	四	紫米飯 白米+紫米	★酥炸魚丁 水蜜丁+地瓜-炸	番茄炒蛋 番茄+蛋+洋蔥-炒	包菜炒年糕 年糕+高麗菜-炒	有機味 美菜	竹筍雞湯 脆筍片+骨髓	6.2	2.3	2.2	1	2.3	825
11/22	五	芝麻飯 白米+芝麻	古早味滷腿排 雞腿排-油	紅燒豆腐 豆腐+玉米粒+毛豆-煮	乾煸四季豆 豬絞肉+四季豆-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+筍絲+紅蘿蔔+木耳	6.3	2.3	2.2	1	2.3	832
11/25	一	韓式豬肉蓋飯+培根高麗+◎芹香甜不辣 豬肉片+紅蘿蔔+海帶芽+白米+黃豆芽-拌 高麗菜+培根-炒 西芹+甜不辣-炒				有機福 山萵苣	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	6.5	2.2	2.1	1	2.3	836
11/26	二	有機胚芽飯 有機白米+胚芽米	洋蔥肉片 洋蔥+豬肉片-炒	肉絲炒花椰 豬肉絲+紅蘿蔔+花椰-炒	金針菇燴鮮筍 金針菇+筍片+木耳-增	有機小 松菜	海芽味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌	6.2	2.2	2.2	1	2.3	818
11/27	三	茄汁肉醬義大利麵+紐澳良雞腿+★三角薯餅*2 豬肉+玉米粒+洋蔥+義大利麵-煮 雞腿-烤 三角薯餅-炸				青菜	羅宋湯 馬鈴薯+番茄+西芹+瘦豬絞肉	6.2	2.2	2.2	1	2.3	818
11/28	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	泰式檸檬魚片 鱈魚片-蒸	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	番茄燴豆腐 番茄+豆腐-煮	有機荷 葉白菜	藥膳雞湯 骨髓+白蘿蔔+紅棗	6.3	2.3	2.1	1	2.3	830
11/29	五	糙米飯 白米+糙米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	海帶麵輪 海帶+麵輪-油	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯-烤	青菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+中排	6.5	2.3	2.1	1	2.3	844

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	3	
	雞	8	其他加工品	5	
	豬	9			
	主菜食材特性	次/月	其他	次/月	
	生鮮食材	20	油炸次數	5	
	調理食材	1	甜湯次數	2	