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)

味安美食 Wei An Food Co.,Ltd

7-12年級　114年2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	全穀	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 義大利麵+豬肉+玉米	雞肉70+地瓜20-炸	雞蛋45+番茄10-炒		青菜	馬鈴薯濃湯 洋蔥+馬鈴薯+奶粉	6	2.5	2	1	2.6	784
2/11	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	照燒燉肉 豬腱肉70+馬鈴薯-燒	◎關東煮 白蘿蔔30+黑輪10+米血10-煮	鮮菇炒敏豆 杏鮑菇30+敏豆30+洋蔥+培根-炒	青菜	山藥雞湯 骨腿+山藥	6	2.7	2	1	2.2	778
2/12	三	野菇雞肉炊飯+樹子蒸魚+田園粉絲 白米+雞肉+高麗菜+杏鮑菇	旗魚80-蒸	粉絲10+木耳10+高麗菜10+絞肉-炒		青菜	紅豆紫米湯圓 紅豆+紫米+薏仁+紅白小湯圓	5.8	2.7	2	1	2.4	772
2/13	四	糙米飯 白米+糙米	蜜汁雞腿排 雞腿排150-燒	小瓜素雞 素雞40+小黃瓜30-炒	三色銀芽 豆芽40+火腿絲10+木耳10-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米+排骨	6	2.5	2	1	2.2	766
2/14	五	玉米飯 白米+玉米粒	鳳梨咕咾肉 豬腱70+紅蘿蔔+鳳梨-燒	滷蛋油腐 水煮蛋55+油豆腐10-滷	三杯海根條 海根條40+豬肉絲10+九層塔-炒	青菜	大滷湯 豆腐+筍絲+木耳+紅蘿蔔	6	2.7	2	1	2.2	778
2/17	一	日式炒麵+五香翅腿*3+三色干絲 油麵+紅蘿蔔+香菇+豬肉絲+洋蔥	翅腿-滷	干絲25+紅蘿蔔15+木耳15-炒		青菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋+金針菇	6	2.7	2	1	2.5	791
2/18	二	有機小米飯 有機白米+小米	咖哩豬肉片 豬肉片70+洋蔥-燒	凍腐花椰 凍豆腐40+白花椰10+青花椰5-煮	玉米肉末 玉米粒50+絞肉10-炒	青菜	牛蒡排骨湯 牛蒡+排骨	5.8	2.7	2	1	2.8	790
2/19	三	香菇油飯+★塔香魚丁+番茄炒蛋 糯米+香菇+豬肉絲	水鴨魚80+九層塔-炸	雞蛋40+番茄-炒		青菜	麻油肉片湯 豬肉片+高麗菜	5.8	2.6	2	1	2.4	767
2/20	四	紅藜飯 白米+紅藜	和風燒雞 雞肉75+白蘿蔔-燒	豆干燒海結 豆干45+海帶結25-滷	金針菇炒肉絲 金針菇35+豬肉絲15-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+奶粉	6	2.7	2	1	2.2	778
2/21	五	薏仁飯 白米+薏仁	古早味滷排 里肌豬排-滷	甜蔥炒蛋 雞蛋45+洋蔥10-炒	洋芋杏菇塊 馬鈴薯40+杏鮑菇20-炒	青菜	蘿蔔雞湯 骨腿+蘿蔔	5.8	2.7	2	1	2.2	763
2/24	一	肉絲蛋炒飯+鮮茄燉雞+螞蟻上樹 白米+肉絲+雞蛋	雞肉75+番茄-燉	冬粉10+高麗菜25+絞肉-炒		青菜	綠豆粉條湯 綠豆+粉條	5.8	2.7	2	1	2.8	790
2/25	二	有機五穀飯 有機白米+五穀米	味噌燒肉 豬肉70+紅蘿蔔+白蘿蔔+味噌-燒	蟳絲蒸蛋 雞蛋50+蟳絲5-蒸	★芝麻球*2 芝麻球-炸	青菜	肉羹湯 肉羹+筍絲+木耳	6	2.5	2	1	2.2	766
2/26	三	奶油鮮菇義大利麵+香滷雞腿+◎茄汁甜不辣 義大利麵+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉	雞腿150-滷	甜不辣條50+洋蔥10+番茄醬-炒		青菜	義式蔬菜湯 西芹+馬鈴薯+高麗菜	6	2.7	2	1	2.2	778
2/27	四	紫米飯 白米+紫米	★香酥魚片 水鴨魚片80-炸	麻婆豆腐 板豆腐60+絞肉-燒	培根高麗菜 高麗菜50+培根5-炒	青菜	海芽味噌湯 海帶芽+吻仔魚+豆芽菜+味噌	6	2.5	2	1	2.6	784

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	2
	豬	5		
	主菜食材特性	次/月	其他	次/月
	生鮮食材	13	油炸次數	4
	調理食材	1	甜湯次數	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