

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)



7-12年級 114年5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
5/1	四	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉70+小黃瓜20+九層塔2-塊	客家小炒 豆干40+豬肉絲10+青蔥5-炒	開陽大黃瓜 大黃瓜50+蝦米-煮	青菜	酸白菜肉片湯 酸白菜+豬肉片	6	2.5	2	1	2.2					766	
5/2	五	糙米飯 白米+糙米	古早味滷排 豬排-油	針菇炒蛋 雞蛋55+金針菇10+洋葱10-炒	鮮蔬粉絲煲 高麗菜40+冬粉5+豬絞肉5-煮	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓	5.8	2.6	2	1	2.4					767	
5/5	一	肉鬆蛋炒飯+台式回鍋肉+滷味拼盤 白米+雞蛋15+玉米粒15+肉鬆5 豬肉70+高麗菜20-炒 豆干30+海帶15+白蘿蔔15-油				青菜	山藥排骨湯 山藥+馬鈴薯+排骨	6	2.5	2	1	2.6					784	
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50+肉絲10+木耳5-炒	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯40+洋葱10+紅蘿蔔5-燒	青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉	6	2.5	2	1	2.6					784	
5/7	三	香菇油飯+★鹹酥雞+玉米炒蛋 白米+糯米+香菇5+豬肉絲10 雞肉70+地瓜30-炸 雞蛋50+玉米10-炒				青菜	義式蔬菜湯 西洋+馬鈴薯+高麗菜	6	2.7	2	1	2.2					778	
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-燒	彩蔬肉片 西芹50+豬肉片15+紅椒5+黃椒5-炒	珍珠丸*2 珍珠丸-蒸	青菜	大滷湯 豆腐+白蘿蔔絲+木耳+紅蘿蔔	5.8	2.7	2	1	2.4					772	
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30+玉米粒15+毛豆5+紅蘿蔔5-炒	高麗炒年糕 高麗菜40+年糕25-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+玉米+奶粉	6	2.5	2	1	2.2					766	
5/12	一	茄汁肉醬義大利麵+醬燒豆腐豬+塔香甜不辣 義大利麵+豬肉15+番茄10+洋蔥20 豬腩肉70+豆腐20-燒 甜不辣50+九層塔-炒				青菜	針菇白菜湯 白菜+金針菇	6	2.7	2	1	2.2					778	
5/13	二	有機小米飯 有機白米+小米	椰香咖哩雞 雞肉70+馬鈴薯20+紅蘿蔔5-煮	日式蒸蛋 雞蛋50+魚板絲5-蒸	塔香海茸 海茸50+九層塔-炒	青菜	榨菜肉絲湯 豬肉絲+榨菜+粉絲	5.8	2.7	2	1	2.2					763	
5/14	三	古早味肉燥飯+★椒鹽虱目魚條+蜜汁乾丁米血 白米+豬絞肉20+豆乾丁20+香菇5 虱目魚條70+地瓜薯條30-炸 豆干40+米血20+海帶結10-油				青菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋葱+豬絞肉	5.8	2.7	2	1	2.8					790	
5/15	四	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞腿排 雞腿151-煮	麻婆豆腐 板豆腐60+絞肉15-燒	清炒花椰 白花椰35+綠花椰25-炒	青菜	牛蒡排骨湯 牛蒡+排骨	6	2.5	2	1	2.2					766	
5/16	五	玉米飯 白米+玉米	番茄燉豬肉 豬腩肉70+白蘿蔔10+番茄10-燉	菜脯炒蛋 雞蛋50+菜脯15-炒	麻油香菇塊 杏鮑菇40+紅蘿蔔10-炒	青菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉	6	2.7	2	1	2.2					778	
5/19	一	台式鐵板麵+月桂葉燒肉+敏豆肉燥干片 油麵+豬肉15+豆芽菜30+洋葱10 豬腩肉70+白蘿蔔20+月桂葉-油 豆干40+豬絞肉10+敏豆15-炒				青菜	吻仔魚荳菜湯 荳菜+吻仔魚	5.8	2.7	2	1	2.4					772	
5/20	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	五香翅腿*3 翅腿-油	洋芋燴蛋 雞蛋50+馬鈴薯20-炒	白菜滷 白菜50+木耳絲10+紅蘿蔔5-油	青菜	米苔目湯 米苔目+韭菜+豆芽菜+豬肉	6	2.5	2	1	2.2					766	
5/21	三	白醬雞肉義大利麵+★鹹酥炸肉+螞蟻上樹 義大利麵+杏鮑菇10+雞肉15+毛豆5+洋葱5+紅蘿蔔3 豬肉70+地瓜15+甜不辣15-炸 冬粉8+高麗菜30+豬絞肉5-炒				青菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉	6	2.7	2	1	2.2					778	
5/22	四	糙米飯 白米+糙米	沙茶魚丁 鬼頭刀80+大白菜20-煮	干絲銀芽 豆芽菜45+干絲15+黑木耳5-炒	★雙色地瓜球*4 地瓜球-炸	青菜	蘿蔔丸片湯 蘿蔔+貢丸片	6	2.7	2	1	2.5					791	
5/23	五	紫米飯 白米+紫米	義式香料燉雞 雞肉70+馬鈴薯20+紅蘿蔔5-燉	鴿蛋滷米血 鴿蛋+米血40-油	高麗菜炒肉末 高麗菜50+豬絞肉10-炒	青菜	冬瓜玉米湯 冬瓜+玉米	5.8	2.7	2	1	2.8					790	
5/26	一	日式炒麵+糖醋雞丁+玉米豆腐煲 油麵+豬肉絲15+洋葱20+魚板絲5+香菇5 雞肉70+洋蔥20-煮 豆腐40+三色豆20-煮				青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	6	2.7	2	1	2.5					791	
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30+白蘿蔔25-油	培根花椰 白花椰50+綠花椰10+培根5-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	5.8	2.7	2	1	2.8					790	
5/28	三	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞腿 雞腿150-燒	滷油腐海結 油豆腐45+海帶25-油	番茄燴時蔬 番茄25+四季豆25+玉米粒10-燴	青菜	鮭魚羹湯 鮭魚羹+白蘿蔔絲+紅蘿蔔	5.8	2.6	2	1	2.4					767	
5/29	四	端午肉粽+蜜汁豬肉+紅絲炒蛋 肉粽-蒸 豬腩肉70+馬鈴薯20-燒 雞蛋50+紅蘿蔔10-炒				青菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌	5.8	2.7	2	1	2.4					772	
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		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		4											
調理食材		0		甜湯次數		2												