



HACCP優良廠商第G1110112012號
111年度通過新北市金餐工廠評鑑

本菜單所使用之豬肉皆為國產豬肉

本菜單未使用輻射污染食品



112年3月菜單

文昌、三玉、蘭雅、雨聲、芝山

國小午餐群組

*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *本菜單含有鹽、糖、牛奶、蛋、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適宜其過敏體質者食用

*消費者服務專線：(02)82524258 傳真：22763714 email：kh9305@gmail.com 營養師：杜麗慧（營養字第010418號）

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶 / 豆漿	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克	
1	三	紫米飯	香菇瓜子雞	家常油腐	彩椒油菜	南瓜蔬菜湯			4.1	2.8	1.5	2.3	0	0	641	282	
2	四	胚芽飯	芋簽肉絲	鮮菇花椰	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	水果		4.7	2.1	1.7	2.7	1	0	710	256	
3	五	五穀飯	黑胡椒雞丁	黃瓜鵝蛋	木耳白菜	三絲豆腐湯	水果		4.0	2.3	1.2	2.4	1	0	651	188	
6	一	地瓜飯	蒜泥白肉	紅絲蒸蛋	有機廣島菜	小魚味噌湯	水果		4.0	2.8	1.4	2.3	1	0	689	241	
7	二	薏仁有機飯	義式燉豬	腐皮高麗菜	有機蘿蔓萵苣	紫米西米露	水果		4.9	2.1	1.7	2.3	1	0.5	775	223	
8	三	蕎麥飯	黑醋時蔬雞	哨子豆腐	蒜香青江菜	金針鮮蔬湯			4.0	2.8	1.5	2.3	0	0	632	268	
9	四	糙米飯	葵瓜子鮮魚排	沙茶豬肉煲	有機小白菜	羅宋湯	水果		4.6	2.0	1.4	2.7	1	0	689	185	
10	五	紅麴油飯	什錦滷蛋	**	蒜香地瓜葉	沙茶羹湯	水果		4.0	2.1	1.3	2.8	1	0	656	166	
13	一	地瓜飯	蔥油雞	蘭陽西魯肉	有機青江菜	洋芋山藥排骨湯	水果		4.0	2.1	1.9	2.3	1	0	646	205	
14	二	海鮮麵疙瘩	檸檬鹽烤雞腿	紅豆包	有機小松菜	**	水果		4.3	2.8	1.1	2.3	1	0	700	388	
15	三	紅藜飯	洋芋地瓜燒豬	塔香海茸	金菇高麗菜	蔬菜豆腐湯			4.5	2.3	1.5	2.4	0	0	634	212	
16	四	糙米有機飯	蒲燒鯛魚	番茄豆腐蛋	有機黑葉白菜	海結雞湯		鮮奶	4.0	2.8	1.2	2.3	1	0.5	759	280	
17	五	燕麥飯	枸杞麻油肉片	丁香干片	蒜香油麥菜	綠豆湯	水果		5.1	2.8	1.3	2.3	1	0	763	325	
20	一	雞肉飯	鐵路豬排	豬肉水餃*2	有機味美菜	關東煮湯	水果	豆漿	4.8	2.8	1.5	2.4	1	0	754	165	
21	二	胚芽有機飯	酥炸雞翅	木鬚洋蔥炒蛋	有機山萵苣	紅豆湯圓	水果		5.0	2.3	1.4	2.8	1	0	741	185	
22	三	大薏仁飯	三杯雞	冬瓜燒麵輪	小魚乾青江菜	酸辣湯			4.0	2.7	1.9	2.3	0	0	637	285	
23	四	燕麥飯	粉蒸肉餅	醬炒寧波糕	有機福山萵苣	冬瓜蛤蜊湯			4.7	2.0	2.1	2.3	0	0	633	202	
24	五	小米飯	糖醋魚丁	菇燒蒲瓜	薑絲小白菜	巧達濃湯	水果		4.3	2.0	1.9	2.4	1	0	665	234	
25	六	胚芽飯	海結燒肉	銀蘿燒油腐	有機高麗菜	榨菜粉絲湯	水果		4.3	2.2	1.8	2.5	1	0	684	221	
27	一	麥片飯	豆乳燒雞	田園玉米	有機黑葉白菜	藥膳排骨湯	水果		4.5	2.0	1.5	2.4	1	0	667	185	
28	二	糙米有機飯	咖哩魚丁	椒鹽什錦	有機油江菜	青木瓜雞湯		鮮奶	5.5	2.6	1.2	2.7	0	0.5	813	235	
29	三	地瓜飯	花生滷豬腳	彩繪結頭菜	蒜香高麗菜	四神排骨湯			4.0	2.0	1.6	2.8	0	0	597	196	
30	四	青醬筆管麵	匈牙利翅小腿	冰心地瓜	有機小白菜	黃芽肉絲湯	水果		4.0	2.0	1.2	2.2	1	0	618	340	
31	五	五穀飯	泡菜燒肉	和風壽喜燒	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	水果		4.3		1.5	2.4	1	0	504	285	
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.4	1.5	2.5	1.0	0.5	772	平均鈣量	
主菜種類(次/月)						主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)			240		
豆、蛋及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品		甜湯	
1		4		10		9		23		1		魚肉蛋類		其他			
												1		0			4

●每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可溯源食材申請獎勵金條件。

●履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。

●“加菜”未列入營養成分分析：3/20履歷豆奶