



HACCP優良廠商第G110112012號
112年度通過新北市金獎工廠評鑑

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10月菜單

文昌、三玉、蘭雅、雨聲、芝山

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有蝦、牛奶、蛋、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用

*◎消費者服務專線：(02)82524258 傳真：22763714 email：kh9305@gmail.com ◎營養師：杜盈慧(營養字第010448號)

國小午餐群組

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶/豆漿	全蛋雞塊(份)	豆腐蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克	
2	一	地瓜飯	蔥爆肉片	筍香油腐	有機空心菜	黃瓜排骨湯	水果		4.1	2.7	1.7	2.4	1	0	698	190	
3	二	糙米有機飯	匈牙利翅小腿	關東煮	有機味美菜	綠豆米苔目湯	水果		5.2	2.0	1.3	2.3	1	0	712	340	
4	三	紫米飯	泡菜燒肉	鮮炒三絲	菇香油菜	洋芋山藥雞湯			4.6	2.6	1.4	2.3	0	0	659	200	
5	四	小米飯	 豆乳炸雞	堅果玉米肉茸	有機荷葉白菜	香菇冬瓜湯		鮮奶	4.5	2.6	1.2	2.8	0	0.5	724	202	
6	五	金瓜炒米粉	三杯魚丁	芋香豆漿燉白菜	彩椒青江菜	糯米雞湯	水果		4.0	2.6	1.8	2.4	1	0	688	189	
11	三	紅藜飯	照燒雙芋豬	麵筋扁蒲	針菇地瓜葉	沙茶羹湯			4.4	2.4	1.9	2.3	0	0	641	175	
12	四	胚芽飯	檸香羅勒雞腿	惜FOOD燉鮮蔬	有機青松菜	芝麻奶露	水果		4.5	2.6	1.3	2.7	1	0	727	275	
13	五	 地瓜飯	味噌乳酪烤油腐	海鮮豆腐煲	豆包油麥菜	鮮菇味噌湯	水果		4.1	2.2	1.1	2.3	1	0	644	285	
16	一	麥片飯	咖哩雞	鮮瓜燴肉片	有機小白菜	海結紅蘿蔔湯	水果		4.3	2.0	2.0	2.3	1	0	667	190	
17	二	燕麥有機飯	 葵瓜子魚排	翠瓜黑輪	有機小松菜	奶油蒜香玉米濃湯		鮮奶	4.4	2.3	1.4	2.7	0	0.5	694	271	
18	三	蕎麥飯	醃醬燒雞	豆皮高麗	彩椒油菜	金粒蛋花湯			4.5	2.3	1.6	2.3	0	0	633	199	
19	四	黑胡椒豬柳燴飯(飯)	黑胡椒豬柳燴飯(醬)	冰糖滷翅	有機白莧菜	紫米紅豆湯	水果		5.0	2.0	1.2	2.3	1	0	695	383	
20	五	小米飯	滷燻肉	客家小炒	紅絲青江菜	藥膳排骨湯	水果		4.0	3.2	1.5	2.3	1	0	723	298	
23	一	薏仁飯	雞肉壽喜燒	鮮菇花椰	有機黑葉白菜	蔬菜豆腐湯	水果	豆漿	4.0	2.2	2.1	2.3	1	0	661	250	
24	二	奶醬義大利麵	杏片豬排	冰心地瓜	有機青松菜	金針鮮蔬大骨湯	水果		4.0	2.3	1.2	2.2	1	0	644	273	
25	三	大薏仁飯	左宗棠雞	四喜烤麩	豆包高麗菜	大滷湯			4.3	3.1	1.3	2.4	0	0	671	203	
26	四	胚芽有機飯	泰式酸甜魚	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	酸菜肉片湯	水果		4.8	2.1	1.7	2.3	1	0	700	189	
27	五	燕麥飯	粉蒸肉	麻婆凍豆腐	紅絲大白菜	絲瓜菌菇大骨湯	水果		4.6	2.9	1.3	2.2	1	0	727	270	
30	一	南洋咖哩炒飯	檸檬草蒜香鯰魚	**	有機小白菜	蘿蔔排骨湯	水果		4.2	2.0	1.3	2.7	1	0	656	181	
31	二	五穀有機飯	 宜蘭卜肉	蘭陽西魯肉	有機味美菜	榨菜粉絲湯	水果		4.6	2.3	1.7	2.3	1	0	697	245	
六大類營養分析-月平均									4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	770	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)								
豆、蛋及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		其他分析(次/月)					
1		4		7		8		20		0		加工食品		油炸品		甜湯	
												魚肉蛋類		其他			
												1		0		3	
												0		0		3	
																240	

●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：10/23履歷豆奶



蔬食日



油炸品，請適量攝取