



HACCP優良廠商第G1110112012號  
112年度通過新北市盒餐工廠評鑑

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



113年1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)

| 日期           | 星期 | 主食       | 主菜      | 副菜    | 青菜     | 湯             | 水果   | 鮮奶/<br>豆漿       | 全穀<br>雜糧<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 油脂<br>類<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 乳品<br>類<br>(份) | 熱量<br>仟卡 | 鈣質<br>毫克 |
|--------------|----|----------|---------|-------|--------|---------------|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------|----------|
| 2            | 二  | 地瓜有機飯    | 蠔油雞丁    | 鹹豬肉高麗 | 有機小白菜  | 八寶良糧粥         | 水果   |                 | 4.4             | 2.1             | 1.7       | 2.5            | 1              | 0              | 678      | 258      |
| 3            | 三  | 五穀飯      | 粉蒸肉     | 肉絲花椰  | 產銷蚵白菜  | 髮菜豆腐羹         |      |                 | 4.6             | 2.2             | 1.8       | 2.2            | 0              | 0              | 634      | 149      |
| 4            | 四  | 壽喜燒雞蓋飯   | 黑胡椒豬排   | **    | 有機山茼蒿  | 味噌湯           |      | 鮮奶              | 4.0             | 2.8             | 1.3       | 2.3            | 0              | 0.5            | 686      | 100      |
| 5            | 五  | 紅藜飯      | 韓式馬鈴薯燉魚 | 焗烤鮮蔬  | 產銷青江菜  | 冬瓜排骨湯         | 水果   |                 | 4.6             | 2.0             | 1.7       | 2.3            | 1              | 0              | 673      | 173      |
| 8            | 一  | 南瓜飯      | 糖醋魚丁    | 蘭陽西魯肉 | 有機荷葉白菜 | 芋香西米露         | 水果   |                 | 4.7             | 2.1             | 1.6       | 2.8            | 1              | 0              | 713      | 171      |
| 9            | 二  | 燕麥有機飯    | 傳統滷翅腿   | 哨子豆腐  | 有機蘿蔓茼蒿 | 紫菜蛋花湯         | 水果   |                 | 4.0             | 2.6             | 1.2       | 2.4            | 1              | 0              | 673      | 138      |
| 10           | 三  | 蕎麥飯      | 蒜苗回鍋肉   | 菇燒黃瓜  | 彩椒油菜   | 酸辣湯           |      |                 | 4.0             | 2.6             | 2.0       | 2.3            | 0              | 0              | 626      | 183      |
| 11           | 四  | 糙米飯      | 三杯雞     | 越南寬粉  | 有機菠菜   | 韓式大醬湯         | 水果   |                 | 4.8             | 2.3             | 1.5       | 2.5            | 1              | 0              | 719      | 100      |
| 12           | 五  | 香菇花生油飯   | 黑干滷蛋    | **    | 豆包蚵白菜  | 山藥菇菇湯         | 水果   | 豆漿              | 4.4             | 2.0             | 1.1       | 2.7            | 1              | 0              | 667      | 197      |
| 15           | 一  | 麥片飯      | 薑汁燒肉    | 毛豆四寶  | 有機山茼蒿  | 粿仔湯           | 水果   |                 | 4.8             | 2.6             | 1.3       | 2.3            | 1              | 0              | 729      | 165      |
| 16           | 二  | 咖哩奶醬義大利麵 | 檸香雞腿    | 冰心地瓜  | 有機高麗菜  | 羅宋湯           |      | 鮮奶              | 4.0             | 2.9             | 1.1       | 2.4            | 0              | 0.5            | 696      | 145      |
| 17           | 三  | 紫米飯      | 韓式年糕雞   | 鮮炒干絲  | 產銷青江菜  | 紅棗南瓜湯         |      |                 | 4.5             | 2.6             | 1.4       | 2.3            | 0              | 0              | 600      | 188      |
| 18           | 四  | 小米有機飯    | 蜜香魚柳甜不辣 | 關東煮   | 有機A菜   | 銀耳蓮子湯         | 水果   |                 | 4.5             | 2.5             | 1.5       | 2.8            | 1              | 0              | 723      | 230      |
| 19           | 五  | 胚芽飯      | 沙嗲烤翅    | 蔬菜蒸蛋  | 奶香燉白菜  | 海結排骨湯         | 水果   |                 | 4.0             | 2.4             | 1.2       | 2.3            | 1              | 0              | 656      | 100      |
| 六大類營養分析 -月平均 |    |          |         |       |        |               |      |                 | 4.4             | 2.4             | 1.5       | 2.4            | 1.0            | 0.5            | 768      |          |
| 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)       |           |                |                |                |          |          |
| 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<br>魚肉蛋類 其他 |                 | 油炸品             |           | 甜湯             |                |                |          |          |
| 1            |    | 3        |         | 4     | 6      | 14            | 0    | 1 0             |                 | 2               |           | 3              |                |                |          |          |

●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：1/12履歷豆奶



蔬食日



為油炸品，請適量攝取