



HACCP優良廠商第G1110112012號
112年度通過新北市食安工廠評鑑

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5月菜單

文昌、三禾、蘭雅、南豐、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/ 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		紅藜飯	東坡肉	菇燒嫩腐	產銷A菜	蔥香海芽湯			4.0	2.7	1.7	2.3	0	0	628	142	
2	四		燕麥飯	北菇蒸雞	肉燥鵪蛋X2	有機小松菜	南瓜蔬菜湯	水果		4.1	2.4	1.7	2.2	1	0	669	107	
3	五		番茄肉醬義大利麵	鐵路豬排	芝麻包	產銷青江菜	法式海鮮湯	水果		4.0	2.6	1.2	2.3	1	0	605	100	
6	一		南瓜飯	糖醋燒雞	奶香燉菜	有機高麗菜	玉米洋芋蛋花湯	水果		4.0	2.4	1.7	2.3	1	0	664	100	
7	二		麥片有機飯	豆酥鮮魚	有機金滑菇海苔燒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜綠豆山粉圓	水果		4.4	2.5	1.2	2.8	1	0	712	249	
8	三		胚芽飯	韓式年糕雞	蘿蔔滷雙結	產銷油菜	大醬豆腐湯			4.3	2.4	1.6	2.3	0	0	624	139	
9	四		雞肉親子丼(飯)	雞肉親子丼(醬)	滷五花肉片	有機油江菜	義式蛤蜊冬粉湯		鮮奶	4.5	2.5	1.2	2.3	0	0.5	707	100	
10	五		小米飯	滷蛋拼盤	豆包燒蔬菜	產銷蚵白菜	味噌湯	水果		4.2	2.1	1.5	2.2	1	0	649	181	
13	一		麥片飯	蒜泥白肉	翠瓜黑輪	有機小白菜	酸辣湯	水果		4.0	2.1	1.8	2.3	1	0	643	129	
14	二		西班牙海鮮飯	茴香雞腿	**	有機空心菜	番茄蛋花湯	水果	豆奶	4.2	2.8	1.1	2.3	1	0	698	100	
15	三		五穀飯	肉末蒼蠅頭	菇燒青木瓜	產銷青江菜	四神排骨湯			4.3	2.1	1.8	2.3	0	0	603	121	
16	四		燕麥飯	炸雞翅	竹筍肉絲	有機黑葉白菜	仙草蜜	水果		4.4	2.0	1.4	2.8	1	0	680	128	
17	五		小米飯	薑燒魚丁	三色蒸蛋	蒜香地瓜葉	菇菇白菜湯	水果		4.1	2.7	1.3	2.3	1	0	682	124	
20	一		味噌拉麵	蒲燒鯛魚	冰烤地瓜	有機高麗菜	**	水果		5.6	2.3	1.0	2.2	1	0	746	134	
21	二		紅藜有機飯	蒜苗回鍋肉	冬瓜燒麵輪	有機白莧菜	海結雞湯		鮮奶	4.0	2.5	1.1	2.4	0	0.5	678	201	
22	三		蕎麥飯	宮保雞丁	榨菜肉絲干片	產銷芥藍菜	三絲豆腐湯			4.0	3.0	1.3	2.4	0	0	646	372	
23	四		小米飯	粉蒸肉	肉絲蒲瓜	有機荷葉白菜	蘑菇濃湯	水果		4.9	2.1	1.7	2.3	1	0	699	249	
24	五		燕麥飯	芝香照燒雞	芙蓉絲瓜	產銷油菜	綠豆地瓜湯	水果		4.9	2.4	1.4	2.8	1	0	746	133	
27	一		薏仁飯	蓮藕炆豬	雞茸燒油腐	有機空心菜	蘿蔔排骨湯	水果		4.3	2.7	1.4	2.3	1	0	702	171	
28	二		胚芽有機飯	蔥爆肉柳	蝦仁花椰	有機小白菜	韭香鹹湯圓	水果		4.8	2.2	1.9	2.3	1	0	710	116	
29	三		紫米飯	干鍋燒雞	塔香豆皮海茸	產銷A菜	肉骨茶湯			4.2	2.1	1.8	2.2	0	0	596	176	
30	四		糙米飯	葵瓜子鮮魚排	玉米肉末炒蛋	有機山菠菜	竹筍雞湯	水果		4.4	3.0	1.2	2.3	1	0	724	104	
31	五		紅麴油飯	滷豬腳	**	產銷青江菜	黃瓜排骨湯	水果		4.1	2.1	1.3	2.4	1	0	650	100	
六大類營養分析 - 月平均										4.3	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	762		
主菜種類(次/月)										主菜食材特性分析(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	副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)						
									加工食品			油炸品			甜湯			
1				4	10	8	22	1	魚肉蛋類			其他			3			
									1			0			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：5/14履歷豆奶

●自本學期開始每月一次教育局補助有機菇：5/7有機金滑菇(菇的種類會依教育局規定滾動式修正)

蔬食日

油炸品，請適量攝取