



HACCP優良廠商第G110112012號
113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

114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改玉米及豆製品 *本菜單含有蝦、牛、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)

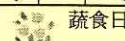
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	鮮奶 / 豆漿	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克	
3	一	南瓜飯	冰糖滷翅	蝦仁豆腐	有機廣島菜	金針鮮蔬湯	水果		4.0	2.4	1.2	2.3	1	0	655	191	
4	二	胚芽有機飯	魚香肉絲	洋芋炒蛋	有機小松菜	燒仙草	水果		5.1	2.6	1.3	2.4	1	0	749	145	
5	三	蕎麥飯	卡邦尼洋芋雞	鄉村什錦蔬菜	菇香青江菜	南瓜濃湯			4.7	2.0	1.6	2.3	0	0	622	122	
6	四	糙米飯	冬瓜麵輪燒肉	🌶️ 椒鹽什錦	有機山茼蒿	海結雞湯	水果		5.2	2.8	1.3	2.8	1	0	789	126	
7	五	金瓜炒米粉	蒲燒鯛魚	豆沙包	木耳白菜	冬瓜蛤蜊湯	水果		4.0	2.2	1.3	2.3	1	0	639	100	
10	一	地瓜飯	香菇瓜仔肉	芋香豆漿燉白菜	有機高麗菜	洋芋山藥排骨湯	水果		4.0	2.0	1.8	2.3	1	0	640	151	
11	二	味噌雞粒炒飯	孜然烤雞腿	**	有機青松菜	蘿蔔魚丸湯	水果		4.1	2.9	1.2	2.4	1	0	704	247	
12	三	紅藜飯	奶油洋蔥豬柳	彩繪結頭菜	金菇高麗菜	玉米蛋花湯			4.3	2.1	1.8	2.4	0	0	608	100	
13	四	五穀飯	🌶️ 五味虱目魚柳	沙茶豬肉煲	有機荷葉白菜	蘿蔔豆腐湯		鮮奶	5.2	2.1	1.4	2.8	0	0.5	758	166	
14	五	🌸 燕麥飯	三絲蒸蛋	梅干麵腸	豆包油麥菜	綠豆湯	水果		5.0	2.1	1.6	2.3	1	0	712	154	
17	一	薏仁飯	蔥油雞	茄汁玉米	有機油江菜	藥膳排骨湯	水果	豆奶	4.6	2.1	1.5	2.3	1	0	678	129	
18	二	麥片有機飯	🌶️ 糖醋鯰魚丁	鐵板鮮魷	有機A菜	小魚海芽湯	水果		4.0	3.2	1.4	2.8	1	0	738	281	
19	三	燕麥飯	粉蒸肉	黃瓜三鮮	菇香蚵白菜	糯米雞湯			5.0	2.4	1.5	2.2	0	0	665	110	
20	四	韓式拌飯	柚香雞排	**	有機小松菜	番茄蔬菜味噌湯	水果		4.2	2.7	1.2	2.4	1	0	691	128	
21	五	胚芽飯	匈牙利燉雞	客家小炒	蝦香高麗菜	沙茶羹湯	水果		4.2	3.4	1.3	2.4	1	0	748	379	
24	一	青醬筆管麵	鐵路豬排	冰烤地瓜	有機福山萵苣	黃芽肉絲湯	水果		3.6	2.6	1.2	2.3	1	0	643	157	
25	二	糙米有機飯	咖哩水鯊魚丁	醬炒寧波糕	有機荷葉白菜	青木瓜雞湯		鮮奶	4.9	2.2	1.6	2.3	0	0.5	732	137	
26	三	地瓜飯	枸杞麻油肉片	蔬菜烘蛋	小魚乾青江菜	四神排骨湯			4.0	2.9	1.3	2.3	0	0	634	173	
27	四	小米飯	🌶️ 酥炸翅小腿X2	銀蘿燒油腐	有機味美菜	芋頭西米露	水果		4.5	2.1	1.3	2.8	1	0	696	305	
28	五	五穀飯	泡菜燒肉	和風壽喜燒	彩椒油菜	冬菜鴨粉絲	水果		4.2	2.9	1.5	2.3	1	0	714	167	
31	一	紫米飯	黑胡椒雞丁	家常油腐	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.9	1.3	2.4	1	0	701	226	
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.5	1.5	2.4	1.0	0.5	779		
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		油炸品		甜湯	
1		4		8		8		21		0		0		0		4	
												魚肉蛋類		其他		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：3/17履歷豆奶

●每週一、二、四教育局補助有機青菜：青菜的種類會依教育局規定滾動式修正



蔬食日



為油炸品，請適量攝取