



HACCP優良廠商第G110112012號
114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

本菜單未使用輻射污染食品

114年6月菜單

文昌、三玉、蘭雅、雨聲、芝山

隨小午餐群組

*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	
2	一	薑汁燒肉丼飯 (飯)	薑汁燒肉丼飯 (醬)	綜合炸物雞塊 X2	有機白莧菜	味噌小魚湯	水果		4.0	2.2	1.5	2.8	1	0	669	182	
3	二	燕麥有機飯	柚香蒜泥白肉	有機金針菇炒蛋	有機黑葉白菜	紅燒排骨湯		鮮奶	4.1	2.7	1.5	2.4	0	0.5	707	120	
4	三	紅藜飯	腰果雞丁	蘭陽西魯肉	木耳青江菜	玉米洋芋蛋花湯			4.4	2.1	1.7	2.5	0	0	621	121	
5	四	蕎麥飯	清蒸檸檬鯨魚	冬瓜燒油腐	有機空心菜	青木瓜雞湯	水果		4.0	2.1	1.6	2.4	1	0	646	228	
6	五	燕麥飯	南瓜菇菇蒸蛋	八寶醃醬	菇香白菜	羅宋湯	水果		4.4	1.9	1.2	2.3	1	0	640	311	
9	一	南瓜飯	滑蛋豬柳	黃瓜三鮮	有機荷葉白菜	榨菜粉絲湯	水果		4.1	2.4	1.9	2.4	1	0	678	125	
10	二	麥片有機飯	迷迭香雞腿	螞蟻上樹	有機小松菜	韓式大醬湯	水果		4.8	2.6	1.5	2.4	1	0	740	227	
11	三	小米飯	筍香肉片	宮廷醬毛豆年糕	產銷油麥菜	菇菇火鍋湯			4.5	2.2	1.4	2.4	0	0	624	82	
12	四	胚芽飯	韓式洋芋燉水鯊魚	焗汁花椰	有機油江菜	綠豆湯		鮮奶	5.3	2.0	1.4	2.4	0	0.5	738	139	
13	五	咖哩奶醬義大利麵	椒麻滷雞翅	豆沙包	產銷油菜	巧達玉米湯	水果		4.0	2.0	1.0	2.3	1	0	619	134	
16	一	小米飯	油腐豬肉炒味噌	田園玉米	有機空心菜	黃瓜排骨湯	水果	豆奶	4.5	2.3	1.4	2.4	1	0	692	104	
17	二	炒麵疙瘩	檸香滷雞排	冰烤地瓜	有機白莧菜	冬瓜薏仁湯	水果		4.9	2.7	1.4	2.5	1	0	748	179	
18	三	紫米飯	香菇瓜仔肉	哨子豆腐	枸杞地瓜葉	梅子雞湯			4.0	2.8	1.6	2.3	0	0	636	191	
19	四	薏仁有機飯	左宗棠雞	芙蓉絲瓜	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果		4.2	2.4	1.7	2.3	1	0	678	156	
20	五	糙米飯	沙沙醬烏魚排	扁蒲炒蛋	豆包青江菜	玉米雞茸豆腐羹	水果		4.1	2.6	1.8	2.8	1	0	710	116	
23	一	五目飯	洋蔥燒豬排	**	有機小白菜	竹筍雞湯	水果		4.0	3.0	1.1	2.3	1	0	697	118	
24	二	糙米有機飯	壽喜燒雞	關東煮	有機空心菜	芋香西米露	水果		4.7	2.5	1.4	2.8	1	0	739	134	
25	三	五穀飯	泰式打拋豬	五彩肉片鮮蔬	紅絲油菜	酸菜肉片湯			4.6	2.1	1.4	2.3	0	0	625	100	
26	四	燕麥飯	梅干旗魚丁	客家小炒	有機黑葉白菜	肉羹湯	水果		4.0	3.0	2.0	2.4	1	0	722	446	
27	五	紅藜飯	咖哩豬	回鍋高麗菜	木耳青江菜	紫菜蛋花湯	水果		4.3	2.3	1.6	2.3	1	0	677	185	
30	一	地瓜飯	三杯雞	白菜筍絲羹	菇香芥藍菜	八寶良糧粥	水果		5.0	2.3	1.5	2.3	1	0	723	189	
六大類營養分析 - 月平均									4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	767		
主菜種類(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)			新製食材分析(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		20		1		0		1		3	
																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：6/16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