



HACCP優良廠商第G1110112012號  
114年度通過新北市餐飲工廠評鑑

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

\*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)

114年12月菜單

文昌、三玉、蘭雅、兩聲、芝山

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 鈣質		
															卡	毫克	
1	一	南瓜飯	鐵板肉柳	腰果玉米肉茸	有機小白菜	黃瓜排骨湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.4	1	0	678	112		
2	二	麥片有機飯	叻沙醬鯸魚排	奶香燉菜	有機福山萐	薑汁地瓜圓湯	水果	4.6	2.1	1.5	2.4	1	0.2	719	240		
3	三	小米飯	薑汁燒肉	鮮菇燴結菜	彩椒油菜	洋芋山藥雞湯		4.0	2.1	1.8	2.3	0	0	586	100		
4	四	糙米飯	安東燒雞	黃瓜燴蛋	有機油江菜	蝦香米苔目	鮮奶	4.5	2.3	1.6	2.4	0	0.5	710	103		
5	五	金瓜炒米粉	紅燒豬肉	冰烤地瓜	菇香芥蘭菜	砂鍋腐皮湯	水果	4.0	2.4	1.5	2.4	1	0	666	206		
8	一	菇菇鮮蔬炊飯	迷迭香豬排	**	有機青松菜	味噌海芽湯	水果	4.1	2.5	1.2	2.3	1	0	666	100		
9	二	胚芽有機飯	古早味滷雞腿	螞蟻上樹	有機包心白 菜	燒仙草	水果	豆 奶	4.8	2.7	1.4	2.3	1	0	737	100	
10	三	紫米飯	京醬肉絲	醬燒海苔杏鮑 菇	蒜香地瓜葉	三彩洋芋湯		4.2	2.4	1.6	2.5	0	0	623	209		
11	四	麥片飯	豉香水鱖魚丁	西芹三鮮	有機蘿蔓萐	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.6	1.5	2.3	1	0	677	110	
12	五	紅藜飯	三色蒸蛋	蜜汁豆干地瓜	彩椒高麗菜	豆腐年糕鍋	水果		4.8	2.0	1.1	2.8	1	0	702	229	
15	一	薏仁飯	黑醋時蔬雞	麻油魚皮高麗	有機山菠菜	玉米蛋花湯	水果		4.2	2.2	1.7	2.3	1	0	662	119	
16	二	燕麥有機飯	蒙古燒肉	有機黑蠔姑蝦 仁炒蛋(友善蛋)	有機荷葉白 菜	肉骨茶湯	鮮 奶		4.0	2.8	1.5	2.4	0	0.5	713	153	
17	三	五穀飯	義式迷迭香燉雞	柴香肉片蒲瓜	小魚乾青江 菜	髮菜豆腐羹			4.1	2.5	1.6	2.4	0	0	620	136	
18	四	紅藜蔬菜鹹豬 肉炒飯	滷雞排	**	有機福山萐	蘿蔔雞湯	水果		4.0	2.8	1.2	2.3	1	0	683	199	
19	五	胚芽飯	炸旗魚排	什錦滷味	木耳油菜	冬至紅豆湯圓	水果		4.9	2.5	1.1	2.8	1	0	745	194	
22	一	地瓜有機飯	柚香翅腿X2	五更豆腐煲	有機廣島菜	菇菇白菜湯	水果		4.0	2.4	1.3	2.4	1	0	661	177	
23	二	巧達玉米濃湯 麵疙瘩	鹽酥雞	鮮肉包	有機高麗菜	**	水果		5.0	2.6	1.1	2.8	1	0.2	790	155	
24	三	小米飯	香菇瓜仔肉	榨菜肉絲干片	木耳白菜	玉米雞茸豆腐 羹			4.1	3.0	1.6	2.3	0	0	653	303	
26	五	糙米飯	咖哩飛扁魚丁	宮廷醬毛豆年 糕	玉米油菜	酸辣湯	水果		4.7	2.3	1.4	2.4	1	0	705	118	
29	一	麥片飯	哨子肉	白菜筍絲羹	有機菠菜	冬瓜雞湯	水果		4.7	2.2	1.9	2.4	1	0	710	138	
30	二	胚芽有機飯	蔥油雞	肉末蒸蛋	有機黑葉白 菜	法式海鮮湯	水果		4.1	2.7	1.2	2.5	1	0	693	113	
31	三	蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	冬瓜燒油腐	豆包青江菜	蘿蔔絲蛋花湯			4.3	2.3	1.8	2.3	0	0	622	130	
六 大 類 營 養 分 析 - 月 平 均											4.3	2.4	1.5	2.4	1.0	0.5	682.6
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	加工食品		油炸品		甜湯						
1		4	9	8	21	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：12/9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