



余瑞棠



10年5月北安國中跳舞班 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	奶品	全蛋類 雞蛋類	豆類 豆製品	蔬菜類	肉類	海鮮類	其他
				副菜	副菜								
3	一	紅藜飯	椰香咖哩豬 豬肉, 蔬菜(燒)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(烤)	鐵板銀芽 蔬菜, 豆芽菜(炒)	鮮瓜大骨湯 豬肉, 瓜類(煮)		6	2	2	3	773	298
4	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉, 蔬菜(燒)	客家小炒 豆干, 蔬菜, 豬肉(炒)	沙茶寬粉 豬肉, 寬粉, 蔬菜(炒)	地瓜綜合豆甜湯 地瓜, 綜合豆類(煮)		6	2	2	3	785	250
5	三	有機白飯	京醬豬 豬肉, 蔬菜(燒)	五香滷雞翅*1 雞翅(滷)	有機高麗 有機高麗菜, 蔬菜(炒)	冬菜結頭湯 冬菜, 結頭菜, 蔬菜(煮)	鮮奶	6	3	2	3	840	246
6	四	地中海肉醬 義大利麵	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	黑糖饅頭*2 黑糖饅頭(蒸)	田園花椰 花椰菜, 蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米粒, 蔬菜, 奶粉(煮)		6	2.5	2	3	808	255
7	五	香Q白飯	吉野家燒肉 豬肉, 蔬菜(燒)	家常豆腐煲 豆腐, 蔬菜, 豬肉(燒)	紅絲鮮筍 紅蘿蔔, 鮮筍(炒)	味噌蛋花湯 蔬菜, 蛋, 柴魚片(煮)		6	3	2	3	840	305
10	一	五穀飯	甜醬炒雞 雞肉, 蔬菜(炒)	招牌滷味 豆干, 海帶(滷)	奶香玉米 玉米段, 奶粉(燒)	田園蔬菜湯 蔬菜, 豬肉(煮)		6	3	2	3	840	280
11	二	香Q白飯	匈牙利燉肉 豬肉, 蔬菜(燉)	歐風海鮮捲*2 花枝捲(烤)	腐皮白菜 大白菜, 蔬菜, 豆腐皮(炒)	養生雞湯 菇類, 蔬菜, 雞肉(煮)		6	2.5	2	3	808	275
12	三	有機白飯	蒜泥白肉 豬肉, 蒜(燒)	油腐燒雞 油豆腐, 雞肉, 蔬菜(燒)	香炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 蛋, 奶粉(煮)	鮮奶	6	3	2	3	840	246
13	四	燕麥飯	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	泰式打拋豬 豬肉, 蔬菜(燒)	鮮瓜小炒 鮮瓜, 蔬菜(炒)	大滷湯 豬肉, 蔬菜(煮)		6	2.5	2	3	808	255
14	五	嘉義雞肉飯	醬燒大排*1 豬排(燒)	干絲海帶絲 干絲, 海帶絲, 蔬菜(炒)	螞蟻上樹 冬粉, 蔬菜, 豬肉(炒)	珍珠奶飲 粉圓, 奶粉(煮)		6	3	2	3	840	305
17	一	香Q白飯	回鍋肉片 豬肉, 蔬菜, 豆干(燒)	三杯貢丸米血 貢丸, 米血糕, 九層塔(燒)	玉米炒蛋 玉米粒, 蛋(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓, 甜湯		6	2.5	2	3	818	310
18	二	芝麻飯	日式親子丼 雞肉, 蔬菜, 蛋(燒)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	豆薯小黃瓜 豆薯, 小黃瓜(炒)	肉骨茶湯 豆腐皮, 豬肉, 油豆腐, 蔬菜(煮)		6	3	2	3	840	246
19	三	有機白飯	香嫩雞排*1 雞腿排(滷)	古早味肉燥 豆干, 豬肉, 蔬菜(燒)	蝦香高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 豬肉, 蛋(煮)	鮮奶	6	3	2	3	840	246
20	四	法式奶香 培根螺旋麵	迷迭香翅腿*2 翅腿(烤)	甜在心饅頭*2 雞蛋小饅頭(蒸)	彩燴花椰 蔬菜, 花椰菜(炒)	羅宋湯 蔬菜, 豬肉(煮)		6	2.5	2	3	818	284
21	五	小米飯	梅乾扣肉 豬肉, 梅乾菜, 筍乾(燒)	香烤魚片*1 魚片(烤)	木須銀芽 豆芽菜, 蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米粒, 蔬菜, 奶粉(煮)		6	2.5	2	3	808	290
24	一	香菇油飯	五香烤雞腿*1 雞腿(烤)	茄汁甜不辣 甜不辣(燒)	清炒甘藍 高麗菜, 蔬菜(炒)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 豬肉(煮)		6	2.5	2	3	808	257
25	二	糙米飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉, 蔬菜(燒)	BBQ雞肉串*1 雞肉串(烤)	金苜鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜(炒)	薑絲海芽湯 海芽, 薑絲(煮)		6	2.5	2	3	830	252
26	三	有機白飯	麻婆魚丁褒 魚肉, 豆腐(燒)	沙嗲豬肉 豬肉, 蔬菜(燒)	泰式寬粉 寬粉, 蔬菜(炒)	黃瓜雞湯 大黃瓜, 雞肉(煮)	鮮奶	6	3	2	3	840	246
27	四	香Q白飯	韓式年糕雞 蔬菜, 年糕, 雞肉(燒)	香滷豬排*1 豬排(滷)	塔香海茸 海茸, 九層塔, 蔬菜(燒)	小魚味噌湯 小魚乾, 豆腐, 柴魚片(煮)		6	2.5	2	3	818	255
28	五	什錦炒米粉	糖醋排骨 蔬菜, 豬肉(燒)	豆干滷蛋*1 豆干, 蛋(滷)	鮮蔬白菜 大白菜, 蔬菜(煮)	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片(煮)		6	2.5	2	3	818	255
31	一	香Q白飯	岩燒雞丁 雞肉, 蔬菜(燒)	日式蒸蛋 蛋, 柴魚片(蒸)	翠炒鮮筍 鮮筍, 蔬菜(炒)	芋香西米露 芋頭, 西谷米(煮)		6	2	2	3	740	244

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本公司皆使用國產豬肉★

★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用★

豆類 及其製品	主菜種類(次/月)			副菜種類(次/月)		調理食品		其他分析(次/月)		
	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	10次	9次	21次	0次		3次	1次	5次	5次