



軒泰食品有限公司

埔心

國小

113年 10 月 菜單

日期	星期	主食						營養分析(份數)					
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀根莖類	蔬菜類	水果類	豆蛋魚肉類	油脂堅果類	熱量(kcal)
9/30	一	白米飯	蜜汁烤雞排 雞排	晶珠翠玉 玉米,小黃瓜,馬鈴薯	季節青菜	蔬菜粉絲湯 白菜,米粉,酸菜心		4.6	2.2		2.1	2.6	673
10/1	二	糙米飯	香蔥肉燥 絞肉,豆干,香菇,麵筋	開陽扁蒲 扁蒲,木耳,肉絲	有機小白菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋,青蔥		4.5	2.3		2.2	2.5	672
10/2	三	特餐	中式麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲,大白菜	日式薑汁燒肉片 肉片,黃豆芽,洋蔥	產履青菜	香蒸地瓜 冰烤地瓜	鮮奶	5	1.6		3.3	2.6	788
10/3	四	燕麥飯	破布子蒸魚 魚丁,青蔥,豆腐	塔香海茸 海茸,肉絲,紅蘿蔔	有機千寶菜	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓		4.6	2.1		2.1	2.6	670
10/4	五	白米飯	客家燒油腐 油豆腐,紅蘿蔔,蒜苗	南瓜起司炒蛋 南瓜,起司,蛋	有機油江菜	彩色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,玉米粒	水果	4.5	1.9	1	2.2	2.5	722
10/7	一	白米飯	京醬鴨 鴨丁,四分干,紅蘿蔔	湘味豆腐 豆腐,筍片,紅蘿蔔	季節青菜	肉骨茶蔬菜湯 高麗菜,金針菇,豆捲		4.6	1.8		2.1	2.6	663
10/8	二	糙米飯	筍干燒肉 肉丁,筍干,麵輪	鮮蔬寬粉 筍,冬粉,豆芽,高麗菜	有機空心菜	栗子蓮藕湯 蓮藕,栗子,紅棗		4.5	2		2.2	2.5	665
10/9	三	特餐	日式炒烏龍麵 烏龍麵,肉絲,高麗菜	大阪城豬排 豬大排	產履青菜	海芽豆腐味噌湯 豆腐,味噌,海芽	優酪乳	4.7	1.6		3.3	2.6	767
10/10	四	雙十節放假											0
10/11	五	白米飯	金瓜燒雞 雞丁,南瓜	豆皮炒高麗菜 高麗菜,豆捲	有機白莧菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁	水果	4.6	2.3	1	2	2.6	727
10/14	一	白米飯	魚香肉柳 肉柳,洋蔥,筍絲,木耳	關東煮 油豆腐,蘿蔔,豬血	季節青菜	刈薯蛋花湯 刈薯,蛋		4.5	2		2.1	2.6	661
10/15	二	糙米飯	薑汁豆瓣燒雞 雞丁,冬瓜,紅蘿蔔	芹香甜不辣 芹菜,甜不辣,木耳	有機荷葉白菜	蓮藕養生湯 蓮藕,玉米,紅蘿蔔,大肉		4.5	1.8		2.4	2.7	686
10/16	三	特餐	韓式泡菜炒飯 泡菜,蛋,肉片,年糕	紅燒豬蹄腿 蹄子骨,大排	產履青菜	義式蔬菜湯 洋蔥,蘿蔔,白菜	鮮奶	4.6	1.7		3.1	2.6	745
10/17	四	紫米飯	豆瓣燒魚 魚丁,青蔥,豆腐	鮮菇黃瓜 大黃瓜,鮑菇,金菇	有機青油菜	紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥		5	2.3		2.1	2.6	682
10/18	五	白米飯	三杯杏鮑菇丁 杏鮑菇,豆乾丁,洋蔥	日式蒸蛋 香菇,蛋,柴魚	有機青松菜	木瓜養生湯 青木瓜,枸杞,大骨	水果	4.7	1.7	1	2.2	2.6	736
10/21	一	白米飯	黃豆燒排骨 肉丁,排骨丁,刈薯	玉米肉末 玉米,絞肉,毛豆	季節青菜	羅宋湯 高麗菜,番茄,芹菜	奶酪	4.8	2.1		3	2.6	761
10/22	二	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁,鳳梨,西芹	奶油嫩菜 白菜,肉絲,鮑魚菇	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 番茄,洋蔥,高麗菜		4.5	2.4		2.1	2.6	671
10/23	三	特餐	客家炒米苔目 米苔目,肉絲,高麗菜	宮保雞丁 雞丁,青椒,彩椒	產履青菜	牛蒡養生湯 牛蒡,玉米,蘿蔔	優酪乳	4.6	2		3.3	2.6	770
10/24	四	五穀飯	香酥魚排 虱目魚排	培根芽菜 黃豆芽,培根,海帶芽	有機味美菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋頭圓		4.5	2		3	2.5	703
10/25	五	白米飯	味噌燒肉 肉片,豆干片,洋蔥	番茄炒蛋 番茄,蛋,蔥	有機A菜	金菇冬瓜湯 金針菇,冬瓜,薑絲	水果	4.7	1.9	1	2.3	2.6	749
10/28	一	白米飯	椒香雞翅 雞翅	芋香白菜滷 大白菜,蛋,木耳,芋頭	季節青菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐,青蔥	豆奶	4.6	2.4		2.1	2.6	678
10/29	二	糙米飯	筍香肉蹄 肉丁,豬腳丁,筍干	高鈣銀魚干香 豆干,菜脯,小魚	有機小松菜	酸辣湯(不辣) 豬血,豆腐,脆筍絲		4.6	2		2.3	2.5	680
10/30	三	特餐	台式炒米粉 米粉,高麗菜,肉絲,蝦	梅干肉燥 絞肉,梅干菜,筍干	產履青菜	珍珠魚丸湯 白蘿蔔,魚丸,芹菜	鮮奶	4.6	1.8		2.2	2.6	671
10/31	四	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁,甜椒,洋蔥,鳳梨	木須鮮蔬 高麗菜,木耳,紅蘿蔔	有機小白菜	紅棗蓮子銀耳 白木耳,紅棗,雪蓮子		4.6	2.4		2.1	2.5	652
11/1	五	燕麥飯	什錦蔬菜咖哩 南瓜,凍豆腐,玉米,茄	小瓜炒蛋 小黃瓜,蛋,紅蘿蔔	有機青江菜	刺仔仔湯 大黃瓜,紅蘿蔔	水果	4.6	2	1	2.2	2.6	736

蔬菜為一個月前預先排定，若因下雨天氣及採收季節影響，造成蔬菜之異動，敬請見諒。

安全、衛生、符合政府規定

產品責任險一億元整

物流中心地址：平鎮市民族路雙連三段37之2號

營養師：吳柏廷

電話：03-4200919