



# 軒泰食品有限公司

埔心

國小

113年 12 月 菜單

日期	星期	主食	主菜					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)
12/2	一	白米飯	香菇肉燥 絞肉,豆干,香菇,絞肉	晶珠翠玉 玉米,小黃瓜,絞肉	季節青菜	豆腐蛋花湯 豆腐,蛋,蔥		4.6	2		2.1	2.2	629
12/3	二	糙米飯	香滷雞翅 雞翅	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉	有機福山萵苣	海結玉米湯 海帶結,玉米,紅蘿蔔		4.6	2.3		2.3	2	642
12/4	三	特餐	肉羹湯麵 烏龍麵,肉羹,高麗菜	酸菜肉片 肉片,酸菜,心絲	產履菜	刈包 刈包	豆漿	4.7	2		3.3	2	717
12/5	四	薏仁飯	家常魚丁 魚丁,凍豆腐,竹筍	鮮菇蒸蛋 蛋,香菇	有機油江菜	燒仙草 仙草原汁,綠豆,芋圓		4.6	2.3		2.4	2	650
12/6	五	白米飯	土豆燒雞 雞丁,馬鈴薯	白菜炒豆皮 豆捲,白菜,木耳	有機優愛菜	三絲湯 榨菜絲,冬粉,筍絲	水果	4.8	2	1	2.2	2.2	710
12/9	一	白米飯	結頭燒雞 雞丁,結頭菜,香菇	黃瓜什錦 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	季節青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋,蔥		4.8	2.5		3	2.1	718
12/10	二	糙米飯	筍香元蹄 肉丁,豬腳丁,筍干	玉米海茸 海茸,玉米,芹	有機荷葉白菜	蝦香瓠瓜湯 扁蒲,蝦皮,玉米		4.5	2.4		2.3	2.2	647
12/11	三	特餐	炒飯條 飯條,肉絲,豆芽	滷豬棒腿 腿子,骨,大排	產履菜	酸辣湯(不辣) 豆腐,豬血,筍絲,蛋	豆漿	4.6	2		3.3	2	710
12/12	四	紫米飯	豆酥魚 魚丁,豆腐,豆酥	關東煮 蘿蔔,甜不辣,油豆腐	有機小松菜	白木耳甜湯 白木耳,紅棗,枸杞		4.5	2.3		2	2.1	617
12/13	五	白米飯	醬爆干片 豆干,洋蔥,高麗菜	洋蔥炒蛋 蛋,洋蔥,青蔥	有機塔菇菜	肉骨茶湯 白菜,金針菇,豆卷	水果	4.7	1.6	1	2.3	2.3	705
12/16	一	白米飯	冬瓜燉肉丁 肉丁,冬瓜	芋香白菜 大白菜,芋頭,木耳	季節青菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋,蔥	豆奶	4.6	1.5		2.2	2.6	642
12/17	二	糙米飯	醉醬雞丁 雞丁,洋蔥,刈薯	培根高麗菜 培根,高麗菜	有機青松菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,肉絲		4.5	2.3		2.4	2	643
12/18	三	特餐	洋蔥火腿蛋炒飯 火腿丁,蛋,洋蔥,高麗	香酥魚排 虱目魚排	產履菜	南瓜濃湯 南瓜,蛋,洋蔥	豆漿	4.6	2		3	2	667
12/19	四	五穀飯	麵輪燒肉 肉丁,白蘿蔔,麵輪	金瓜炒蛋 南瓜,蛋	有機小白菜	紫米紅豆湯圓 黑糯米,紅豆,小湯圓		4.6	1.5		3	2.2	684
12/20	五	白米飯	咖哩雞丁 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	芝香海根 海帶根,薑絲,蘿蔔絲	有機羅蔓萵苣	木瓜養生湯 木瓜,枸杞,紅蘿蔔	水果	4.8	2	1	2.2	2.1	706
12/23	一	白米飯	瓜仔雞 雞丁,醬瓜,白蘿蔔	番茄豆腐 豆腐,蕃茄,絞肉	季節青菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋,蔥	奶酪	4.8	2.5		3	2.1	718
12/24	二	糙米飯	糖醋排骨 肉丁,排骨,青椒	奶油白菜 白菜,紅蘿蔔,木耳	有機山萵苣	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁		4.5	2.4		2.3	2.2	647
12/25	三	特餐 聖誕節	肉醬義大利麵 彎管麵,絞肉,洋蔥	香酥雞腿 骨腿/棒腿	產履菜	羅宋湯 番茄,芹,番茄,高麗菜	豆漿	4.6	2		3.3	2	710
12/26	四	小米飯	蔥油淋魚 魚丁,豆腐,青蔥	開陽扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦米	有機青油菜	三寶甜湯 綠豆,薏仁,小米		4.5	2.3		2	2.1	617
12/27	五	白米飯	椒鹽素什錦 豆干,馬鈴薯,杏鮑菇	古早味蒸蛋 蛋,柴魚,醬油	有機廣島野菜	白菜羹湯 大白菜,筍絲,洗選蛋	水果	4.7	1.6	1	2.3	2.3	705
12/30	一	白米飯	紅燒肉 肉丁,刈薯	紹子豆腐 豆腐,絞肉,筍片	季節青菜	大頭菜湯 結頭菜,紅蘿蔔		4.8	2.5		3	2.1	718
12/31	二	糙米飯	栗子燒雞 雞丁,栗子,香菇	芹炒麵腸 芹,杏鮑菇,麵腸	有機黑葉白菜	玉米蘿蔔湯 玉米段,蘿蔔		4.5	2.4		2.3	2.2	647

◎ 本廠一律使用國產(台灣)豬肉的食材

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：吳柏堯

電話：03-4200919