



軒泰食品有限公司

埔心

國小

114年 12

月

| 日期 | 星期 | 主食 | | | | | | 營養分析(份數) | | | | | |
|-------|----|---------|--------------------------|------------------------|--------|---------------------|-------|----------|-----|-------|-------|-----|-----|
| | | | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 餐點 | 全穀雜糧類 | 蔬菜類 | 豆蛋魚肉類 | 油脂堅果類 | 乳品類 | 水果類 |
| 12/1 | 一 | 白米飯 | 蜜汁雞丁 雞丁.地瓜.芝麻 | 黃瓜什錦 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳 | 季節青菜 | 豆腐蛋花湯 豆腐.洗選蛋.蔥 | | 4.8 | 2 | 2.3 | 2.2 | | 658 |
| 12/2 | 二 | 糙米飯 | 香滷雞翅 雞翅 | 火腿總匯 玉米粒.馬鈴薯.火腿丁.毛豆 | 有機小芥菜 | 海結玉米湯 海帶結.玉米.紅蘿蔔 | | 4.7 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | | 673 |
| 12/3 | 三 | 特餐 | 燕麥香菇肉茸粥 燕麥.雞絞肉.高麗菜.香菇 | 什錦滷味 肉丁.海帶結.四分干丁 | 產履青菜 | 銀絲卷 銀絲卷 | 豆漿 | 4.8 | 1.8 | 2.8 | 2.1 | | 686 |
| 12/4 | 四 | 薏仁飯 | 香酥魚丁 魚丁.九層塔.馬鈴薯 | 白菜炒豆皮 豆捲.大白菜.木耳 | 有機小白菜 | 燒仙草 仙草.綠豆.芋頭圓 | | 4.6 | 2.1 | 2.3 | 2.2 | | 646 |
| 12/5 | 五 | 白米飯 | 土豆燒雞 雞丁.馬鈴薯.青蔥 | 鮮菇蒸蛋 蛋.香菇 | 有機白松菜 | 冬瓜薑絲湯 冬瓜.薑絲 | 水果 | 4.8 | 2 | 2.5 | 2.2 | 1 | 733 |
| 12/8 | 一 | 白米飯 | 結頭燒雞 雞丁.結頭菜.薑片 | 豆瓣豆腐 豆腐.豆瓣醬.青蔥 | 季節青菜 | 蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋.青蔥 | | 4.8 | 2 | 2.5 | 2.5 | | 686 |
| 12/9 | 二 | 糙米飯 | 蔥爆肉絲 肉絲.豆干片.洋蔥.青蔥 | 玉米海苔 玉米.海苔.芹菜 | 有機福山萵苣 | 海結蘿蔔湯 海帶結.紅蘿蔔 | | 4.7 | 2 | 2.5 | 2 | | 657 |
| 12/10 | 三 | 特餐 | 炒板條 板條.綠豆芽.肉絲 | 紅燒豬棒腿 腱子骨/大排 | 產履青菜 | 酸不辣湯 豆腐.豬血.筍絲.蛋 | 豆漿 | 4.5 | 1.8 | 2.8 | 2.5 | | 683 |
| 12/11 | 四 | 紫米飯 | 家常魚丁 魚丁.凍豆腐.脆筍 | 關東煮 白蘿蔔.油豆腐丁.海帶結 | 有機黑葉白菜 | 冬瓜露山粉圓 冬瓜塊.山粉圓 | | 4.8 | 1.6 | 2.3 | 2.2 | | 648 |
| 12/12 | 五 | 白米飯 | 醃爆干片 豆干.洋蔥.高麗菜 | 柴魚蒸蛋 洗選蛋.柴魚片 | 有機廣島菜 | 肉骨茶湯 大白菜.金針菇.豆捲 | 水果 | 4.6 | 2.2 | 2.1 | 2 | 1 | 685 |
| 12/15 | 一 | 白米飯 | 醃醬雞丁 雞丁.刈蓍.洋蔥 | 芋香白菜滷 白菜.芋頭.木耳 | 季節青菜 | 玉米蛋花湯 玉米.蛋 | | 4.8 | 2.2 | 2.5 | 2 | | 669 |
| 12/16 | 二 | 糙米飯 | 冬瓜燉肉丁 肉丁.冬瓜 | 清炒雙花 青白花.白花菜.紅蘿蔔 | 有機荷葉白菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜絲.肉絲 | | 4.8 | 2.5 | 2.5 | 2.1 | | 681 |
| 12/17 | 三 | 特餐 | 洋蔥火腿蛋炒飯 火腿丁.蛋.洋蔥.高麗菜 | 香酥魚排 調理烏魚排 | 產履青菜 | 南瓜濃湯 南瓜.洋蔥.蛋 | 豆漿 | 4.5 | 2.4 | 2.8 | 2.2 | | 684 |
| 12/18 | 四 | 五穀飯 | 蔥油魚丁 魚丁.豆腐.青蔥 | 酢醬時蔬 高麗菜.木耳.紅蘿蔔 | 有機羅曼萵苣 | 紫米紅豆湯 紫糯米.紅豆 | | 4.6 | 2 | 2.5 | 2 | | 650 |
| 12/19 | 五 | 白米飯 | 咖哩雞丁 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔 | 芝香海芽 海帶根.蘿蔔.薑絲 | 有機野山橘 | 木瓜養生湯 木瓜.枸杞.紅蘿蔔 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 2.3 | 2.1 | 1 | 700 |
| 12/22 | 一 | 白米飯 | 蠻油香菇雞 雞丁.香菇.高麗菜 | 冬瓜燴金菇 冬瓜.金針菇 | 季節青菜 | 豆腐蛋花湯 豆腐.洗選蛋.青蔥 | | 4.5 | 2.3 | 2.3 | 2.1 | | 640 |
| 12/23 | 二 | 糙米飯 | 麵輪燒肉 肉丁.麵輪.白蘿蔔 | 開陽扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.蝦米 | 有機青松菜 | 大頭菜湯 結頭菜 | 黃豆奶 | 4.7 | 1.6 | 2.8 | 2.3 | | 683 |
| 12/24 | 三 | 特餐 | 肉醬義大利麵 義大利麵.絞肉.洋蔥 | 香滷翅小腿 翅小腿 | 產履青菜 | 玉米濃湯 玉米.蛋.馬鈴薯 | 豆漿 | 4.6 | 1.5 | 2.8 | 2.6 | | 687 |
| 12/25 | 四 | 行憲紀念日放假 | | | | | | | | | | | 0 |
| 12/26 | 五 | 白米飯 | 椒鹽素什錦 豆干.馬鈴薯.杏鮑菇 | 古早味蒸蛋 蛋.柴魚片.醬油 | 有機小白菜 | 海芽蛋花湯 蛋.海帶芽 | 水果 | 4.6 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 1 | 706 |
| 12/29 | 一 | 白米飯 | 瓜仔雞 雞丁.醬瓜.白蘿蔔 | 豆干小炒 豆干片.高麗菜.絞肉.青蔥 | 季節青菜 | 味噌湯 豆腐.味噌.青蔥 | 奶酪-埔心 | 4.5 | 2.3 | 2 | 2.1 | 1 | 767 |
| 12/30 | 二 | 糙米飯 | 糖醋排骨 肉丁.排骨丁.青椒 | 奶油白菜 白菜.紅蘿蔔.木耳 | 有機菠菜 | 大頭菜湯 結頭菜 | 奶酪-新莊 | 4.7 | 1.6 | 2.3 | 2.3 | | 645 |
| 12/31 | 三 | 特餐 | 家常炒麵 油麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔 | 滷雞排 雞排 | 產履青菜 | 蝦香瓠瓜湯 扁蒲.玉米.蝦皮 | 豆漿 | 4.6 | 1.5 | 2.8 | 2.3 | | 673 |
| 1/1 | 四 | 元旦放假 | | | | | | | | | | | 0 |
| 1/2 | 五 | 白米飯 | 鹽水雞 雞丁.筍片.小黃瓜.杏鮑菇 | 高麗麵線 麵線.高麗菜.青蔥.油蔥酥 | 有機塔菇菜 | 芥菜排骨湯 芥菜.龍骨丁 | | 4.6 | 1.5 | 2.3 | 2.2 | 1 | 691 |

※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。

※本菜單一律使用國產（台灣）豬肉的食材

※菜單中含有食品過敏原，有特殊過敏體質用餐前請先注意菜單食材

(如甲殼類、花生、乳品、蛋、堅果、芝麻、含麩質產品、大豆、魚類等及其製品)

安全、衛生、符合政府規定

物流中心地址：平鎮市民族路雙連三段37之2號

營養師：李紫翎

電話:03-4200919