



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	熱量(kcal)
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	火腿燒鴨 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	玉米海茸 玉米.海茸.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	炒飯條 飯條.綠豆芽.肉絲	紅燒豬排腿 腿子骨/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	開東煮 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	醬爆干片 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	醉醬雞丁 雞丁.刈薙.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	有機荷蘭白菜	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	蠔油香菇雞 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.紅蘿蔔	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	蝦香麵瓜湯 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