



軒泰食品有限公司

埔心

國小

115年

1

-

2

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)
1/1	四	元旦放假												
1/2	五	白米飯	京醬肉柳 肉柳.豆芽菜.紅蘿蔔.洋蔥	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	水果	4.7	2.1	2.5	2.3		1	733
1/5	一	白米飯	結頭燒雞 雞丁.結頭菜.香菇	不辣麻婆豆腐 豆腐.絞肉.蔥	季節青菜	榨菜肉絲湯 肉絲.榨菜絲		4.8	2	2.5	2.2			673
1/6	二	糙米飯	香菇肉燥 絞肉.香菇	芋香白菜滷 大白菜.芋頭	有機荷葉白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔		4.8	2	2.3	2.3			662
1/7	三	特餐	麵線糊 麵線.肉絲.筍絲	梅干肉片 肉片.梅乾菜.麵輪	產履青菜	蒸刈包 刈包*1	豆漿	5	1.9	2.8	2.1			702
1/8	四	紫米飯	香酥魚排 調理魚排	什錦花菜 青花菜.紅蘿蔔	有機福山萵苣	綠豆小米湯 綠豆.小米		4.7	1.8	2.3	2.5			659
1/9	五	白米飯	醬燒油豆腐 油豆腐丁.紅蘿蔔.杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋.紅蘿蔔	有機野山菊	酸辣湯 豆腐.紅蘿蔔.木耳.雞蛋.脆筍絲	水果	4.8	1.6	2.3	2.2		1	708
1/12	一	白米飯	泡菜燒雞 雞丁.大白菜.泡菜	冬瓜什錦 冬瓜.絞肉.薑絲	季節青菜	養生木瓜湯 青木瓜.枸杞		4.8	2	2.3	2.2			658
1/13	二	糙米飯	鹽水雞 雞丁.櫛瓜.白花菜.杏鮑菇	蝦香高麗菜 高麗菜.蝦米.木耳	有機小松菜	大頭菜湯 結頭菜.紅蘿蔔	豆奶	4.6	2.1	2.8	2.2			684
1/14	三	特餐	客家炒板條 板條.綠豆芽.紅蘿蔔.韭菜	蜜汁雞腿 骨腿/棒腿	產履青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔.玉米段	豆漿	4.6	1.9	2.8	2.1			674
1/15	四	五穀飯	豆瓣魚丁 魚丁.豆腐	肉燥芽菜 綠豆芽.絞肉	有機蘿蔓萵苣	地瓜甜湯 地瓜.芋圓		4.8	2	2.4	2.2			665
1/16	五	白米飯	冰糖豬腳 肉丁.豬腳丁.紅蘿蔔	西魯肉 大白菜.洗選蛋.紅蘿蔔	有機小白菜	枸杞山藥湯 枸杞.山藥	水果	4.6	2	2.5	2		1	710
1/19	一	白米飯	麻油雞丁 雞丁.高麗菜.杏鮑菇	五味冬瓜 冬瓜.香菇絲.脆筍片	季節青菜	冬菜粉絲湯 大白菜.冬菜.冬粉	奶酪-埔心	4.7	2.1	2.2	2	1		787
1/20	二	糙米飯	咖哩肉丁 肉丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	培根高麗菜 高麗菜.培根片	有機黑葉白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜	奶酪-新莊	4.5	2.3	2.3	2.1	1		790
1/21	三	特餐	日式炒烏龍 烏龍麵.高麗菜.紅蘿蔔	香酥大排 豬大排	產履青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	豆漿	4.7	1.8	2.8	2.3			688
1/22	四	小米飯	糖醋雞丁 雞丁.洋蔥.小黃瓜	韓式拌雜菜 冬粉.黃豆芽.泡菜	有機青松菜	燒仙草 仙草汁+綠豆+地瓜		4.8	1.8	2.5	2.2			668
1/23	五	白米飯	滷味什錦 豆干.杏鮑菇.麵腸.酸菜	洋蔥炒蛋 洗選蛋.洋蔥	有機廣島菜	蕃茄海芽湯 海帶芽.蕃茄.青蔥	水果	4.8	1.9	2.5	2.2		1	730
2/23	一	白米飯	三杯雞丁 雞丁.杏鮑菇.九層塔	玉米海茸 海茸.玉米粒.絞肉	季節青菜	鮮菇蔬菜湯 高麗菜.瑤珍菇.金針菇		4.5	2.3	2	2.1			617
2/24	二	糙米飯	香滷雞翅 雞翅	豆皮炒高麗菜 豆捲.高麗菜	有機菜	玉米蛋花湯 玉米粒.洗選蛋		4.7	1.9	2.5	2.3			668
2/25	三	特餐	滑蛋瘦肉粥 白米.洗選蛋.絞肉.玉米粒	醬爆干片 豆干片.高麗菜.芹菜	產履青菜	銀絲卷 銀絲卷*1	豆漿	4.8	1.7	2.8	2.3			692
2/26	四	紅藜飯	紅燒魚丁 魚丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	三色炒蛋 三色丁.玉米粒.洗選蛋	有機菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊.山粉圓		4.6	1.6	2.3	2.5			647
2/27	五	和平紀念日放假						4.6	1.5	2.3	2.2		1	691

※食材為一個月前預先排定，若因下雨天氣及採收季節影響，造成之異動，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