



軒泰食品有限公司

埔心

國小

115年

5

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)
5/1	五	勞動節休假												
5/4	一	白米飯	三杯雞丁 雞丁.豆干.杏鮑菇	鮮瓜什錦 大黃瓜.紅蘿蔔.木耳	季節青菜	蔬菜肉骨茶湯 高麗菜.金針菇.大骨		4.8	2	2.3	2.2			658
5/5	二	糙米飯	豬肉壽喜燒 肉片.洋蔥.高麗菜	關東煮 白蘿蔔.豬血糕.甜不辣條	有機小松菜	海芽味噌湯 海帶芽.味噌		4.6	2.1	2.3	2.2			646
5/6	三	特餐	什錦炒麵 烏龍麵.肉絲.高麗菜	滷豬棒腿 翅子骨	產履青菜	豆腐羹湯 豆腐.洗選蛋.脆筍絲	優酪乳	4.6	1.9	2.5	2.1	1		802
5/7	四	五穀飯	薑燒魚丁 魚丁.豆腐.洋蔥.薑	青花什錦 青花菜.紅蘿蔔.木耳	有機蘿蔓萵苣	芋頭西米露 芋頭.西谷米		4.8	2	2.4	2.2			665
5/8	五	白米飯	醬淋油豆腐 油豆腐.青蔥	番茄炒蛋 蕃茄.蛋.蔥	有機小白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔	水果	4.6	2	2.5	2		1	710
5/11	一	白米飯	蔥爆肉柳 肉柳.黃豆芽.洋蔥	開陽扁蒲 扁蒲.蝦皮.木耳	季節青菜	涼薯蛋花湯 刈薯.洗選蛋		4.7	2.1	2.2	2			637
5/12	二	糙米飯	咖哩雞丁 雞丁.骨腿丁.南瓜	彩蔬干絲 海帶絲.白干絲.芹菜	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁		4.5	2.3	2.3	2.1			640
5/13	三	特餐	夏威夷炒飯 洗選蛋.絞肉.鳳梨	滷雞翅 雞翅	產履青菜	南瓜濃湯 南瓜.洗選蛋.洋蔥	鮮奶	4.7	1.8	2.5	2.3	1		815
5/14	四	小米飯	蕃茄魚丁 魚丁.蕃茄.豆腐.蔥	黃瓜鮮燴 大黃瓜.木耳.紅蘿蔔	有機青松菜	銀耳蓮子湯 白木耳.蓮子		4.8	1.8	2.5	2.2			668
5/15	五	白米飯	紅燒雞丁 雞丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 洋蔥.洗選蛋	有機廣島菜	海結玉米湯 海帶結.玉米	水果	4.8	1.9	2.5	2.2		1	730
5/18	一	白米飯	豆豉蒸肉 肉丁.冬瓜.薑	鍋燒豆腐 豆腐.絞肉.洋蔥	季節青菜	蕃茄豆芽湯 蕃茄.黃豆芽.大骨	埔心豆奶	4.5	2.3	2.8	2.1			677
5/19	二	糙米飯	洋芋燉雞 雞丁.馬鈴薯.洋蔥	客家小炒 豆干片.高麗菜.芹菜	有機菜	金瓜蔬菜湯 南瓜.高麗菜.金針菇	新莊豆奶	4.7	1.9	2.8	2.3			690
5/20	三	特餐	台式炒米粉 米粉.肉絲.高麗菜	滷肉燥 絞肉.白煮蛋	產履青菜	香菇雞湯 雞丁.香菇	優酪乳	4.8	1.7	2.4	2.3	1		812
5/21	四	紅藜飯	宮保魚丁 魚丁.豆干.青椒	絲瓜雞線 雞線.絲瓜.洗選蛋	有機菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁		4.6	1.6	2.3	2.5			647
5/22	五	白米飯	鐵板油豆腐 油豆腐.鮑菇.紅蘿蔔	金絲蒸蛋 蛋.金針菇	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔玉米湯 蘿蔔.玉米段	水果	4.6	1.5	2.3	2.2		1	691
5/25	一	白米飯	奶油燉雞 雞丁.馬鈴薯.洋蔥	玉米鮮燴 玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔.毛豆	季節青菜	養生木瓜湯 木瓜.枸杞	奶酪-埔心	4.8	1.7	2.2	2.3	0.5		722
5/26	二	糙米飯	沙茶肉柳 肉柳.刈薯.洋蔥	豆瓣筍絲 筍絲.木耳.青蔥	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜.洗選蛋	奶酪-新莊	4.6	1.6	2.4	2.5	0.5		730
5/27	三	特餐	滑蛋雞茸粥 洗選蛋.雞絞肉.玉米	蘿蔔肉丁 肉丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	產履菜	銀絲捲 銀絲捲	鮮奶	4.6	1.5	2.3	2.2	1		781
5/28	四	胚芽飯	香酥魚排 魚排	什錦雙花 青花菜.白花菜.紅蘿蔔	有機菜	紅豆甜湯 紅豆.地瓜		4.6	1.5	2.5	2.2			646
5/29	五	白米飯	蔥燒雞丁 雞丁.青蔥	芹香小魚干 豆干片.芹菜.小魚干	有機菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜.洗選蛋		4.6	1.5	2.3	2.2		1	691

※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