



軒泰食品有限公司

埔心

國小

115年

6 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)
6/1	一	白米飯 白米	香菇燒雞 雞丁,冬瓜,香菇	絲瓜滑蛋 絲瓜,洗選蛋	季節青菜	海結蘿蔔湯 白蘿蔔,海帶結		4.6	2	2.3	2.2			644
6/2	二	糙米飯 白米,糙米	蜜汁排骨 肉丁,排骨丁,馬鈴薯	不辣麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青蔥	有機菜	紅參山藥湯 山藥,紅蘿蔔,大骨		4.8	2.1	2.6	2.2			683
6/3	三	特餐	白醬義大利麵 義大利麵,火腿,玉米,洋蔥	滷雞翅 雞翅	產履菜	玉米濃湯 玉米,洗選蛋	優酪乳	4.6	1.9	2.7	2.1	1		817
6/4	四	紅藜飯 白米,紅藜麥	糖醋魚丁 魚丁,洋蔥,鳳梨	螞蟥上樹 冬粉,高麗菜,絞肉	有機菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁		4.8	2.1	2.1	2.2			645
6/5	五	白米飯 白米	芹香干片 豆干片,芹菜,紅蘿蔔	日式蒸蛋 洗選蛋,香菇	有機菜	金絲蔬菜湯 金針菇,高麗菜,青蔥	水果	4.6	2	2.5	2		1	710
6/8	一	白米飯 白米	蠔油雞丁 雞丁,杏鮑菇,刈薯	田園四色 玉米粒,毛豆仁,紅蘿蔔	季節青菜	蒲瓜湯 扁蒲,金針菇,薑絲		4.8	2	2.3	2.2			658
6/9	二	糙米飯 白米,糙米	京醬肉絲 肉絲,洋蔥,紅蘿蔔	芹香海帶根 海帶根,芹菜,紅蘿蔔	有機小松菜	冬菜粉絲湯 冬菜,高麗菜,冬粉		4.6	2.1	2.3	2.2			646
6/10	三	特餐	麻醬麵 烏龍麵,絞肉,豆干丁	骨腿/棒腿 骨腿/棒腿	產履青菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	鮮奶	4.6	1.9	2.5	2.1	1		802
6/11	四	紫米飯 白米,紫糯米	蔥燒魚丁 魚丁,豆腐,青蔥	清炒黃瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	有機蘿蔓萵苣	白木耳甜湯 白木耳,紅棗		4.8	2	2.4	2.2			665
6/12	五	白米飯 白米	花瓜雞丁 雞丁,冬瓜,圓平瓜	玉米炒蛋 洗選蛋,玉米	有機小白菜	海芽味噌湯 海帶芽,味噌,豆腐	水果	4.6	2	2.5	2		1	710
6/15	一	白米飯 白米	親子丼 清胸肉,洗選蛋,洋蔥	開陽扁蒲 扁蒲,肉絲,蝦皮	季節青菜	大滷湯 豆腐,脆筍絲,紅蘿蔔	埔心豆奶	4.7	2.1	2.8	2			682
6/16	二	糙米飯 白米,糙米	香菇肉燥 絞肉,香菇,豆干	洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯 高麗菜,金針菇	新莊豆奶	4.6	2.3	2.3	2.1			647
6/17	三	特餐	咖哩燴飯 白米,肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	關東煮 油豆腐丁,白蘿蔔,玉米	產履青菜	南瓜濃湯 南瓜,洗選蛋,洋蔥	優酪乳	4.7	1.8	2.5	2.3	1		815
6/18	四	小米飯 白米,小米	香酥魚排 魚排	筍香炒肉絲 筍,肉絲,薑絲	有機青松菜	四寶甜湯 紅豆,綠豆,薏仁,花豆		4.8	1.8	2.5	2.2			668
6/19	五	端午節放假						4.8	1.9	2.5	2.2		1	730
6/22	一	白米飯 白米	義式燒雞 雞丁,洋芋,紅蘿蔔	蒜炒雙花 青花菜,白花菜,瑤珍菇	季節青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	奶酪-埔心	4.5	2.3	2	2.1	1		767
6/23	二	糙米飯 白米,糙米	京醬肉絲 肉絲,洋蔥,紅蘿蔔	時蔬燴豆腐 豆腐,毛豆仁,紅蘿蔔	有機菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜,洗選蛋	奶酪-新莊	4.7	1.9	2.3	2.3			653
6/24	三	特餐	肉絲麵線羹 麵線,筍絲,肉絲,木耳	滷翅小腿 翅小腿*2	產履青菜	晶鈺豆沙包 豆沙包	鮮奶	4.8	1.7	2.5	2.3	1		820
6/25	四	玉米飯 白米,玉米	紅燒魚丁 魚丁,蕃茄,豆腐	黃瓜燴魚丸 大黃瓜,魚丸,木耳	有機菜	紅豆地瓜湯 紅豆,地瓜		4.6	1.6	2.3	2.5			647
6/26	五	白米飯 白米	醬淋嫩油豆腐 油豆腐,蘿蔔,香菇	起司馬鈴薯蒸蛋 洗選蛋,馬鈴薯,起司	有機菜	筍香湯 筍,朴菜	水果	4.6	1.5	2.3	2.2		1	691
6/29	一	白米飯 白米	鹽水雞 雞丁,杏鮑菇,四分干丁	雞絲銀芽 豆芽,雞絲,青椒,木耳	季節青菜	羅宋湯 蕃茄,高麗菜,芹菜		4.8	1.7	2.5	2.3			670
6/30	二	糙米飯 白米,糙米	金瓜燒肉 肉丁,南瓜	客家小炒 豆干片,芹菜	有機菜	大黃瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔,薑絲		4.6	1.6	2.3	2.5			647

※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