

湖山國小111年8月及9月份 營養午餐 餐食 菜單

地址：新北市五股區五權路54號
服務電話：02-2892-1301

HACCP第 168號優良廠商 100年度通過台北縣金餐工廠評鑑
營養師：侯詩瑩（營養字第010829號）



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	營養卡
30	二	有機糙米飯	咖哩雞 (馬鈴薯、南瓜)	肉末冬瓜 (毛豆、香菇)	有機空心菜	海芽玉米湯	水果			5.0	2.7	1.7	0.0	2.5	1.0	707.5
31	三	紅藜小米飯	番茄燉肉 (白蘿蔔、洋蔥)	螞蟥上樹 (高麗菜、絞肉、紅蘿蔔)	蔬菜	蘿蔔湯				4.3	2.5	1.7	0.0	2.5	0.0	638.1
1	四	薏仁飯	沙茶魚 (豆腐、紅蘿蔔)	洋蔥炒蛋 (紅蘿蔔、木耳)	有機小松菜	紫菜金菇湯	水果			4.2	2.6	1.0	0.0	2.6	1.0	607.2
2	五	燕麥飯	三杯雞 (豬血糕、紅蘿蔔、杏鮑菇)	飄香滷味 (高麗菜、甜不辣、海帶結)	有機蔬菜	山粉圓冬瓜茶	水果			4.2	2.4	1.7	0.0	2.3	1.0	601.9
5	一	麥片飯	泡菜燒肉 (大白菜、洋蔥、年糕)	三色玉米 (絞肉)	有機油江菜	扁蒲湯	水果			4.3	1.6	1.5	0.0	2.2	1.0	617.8
6	二	杏仁果什錦炒飯	麥克雞塊*3	X	有機黑葉白菜	綠豆西米露	水果			3.9	2.6	1.5	0.0	2.4	1.0	674.7
7	三	芝麻飯	黑胡椒肉柳 (洋蔥、紅蘿蔔、秀珍菇)	薑絲絲瓜	蔬菜	脆筍大骨湯				4.3	2.4	1.8	0.0	2.5	0.0	638.5
8	四	胚芽飯	醬燒魚 (豆腐、洋蔥)	肉片花椰 (紅蘿蔔)	有機白莧菜	味噌湯		鮮奶		4.3	2.1	1.8	0.8	2.3	0.0	731.8
9	五	中秋節連假								3.5	2.0	1.3	0.0	2.5	0.0	541.0
12	一	炸醬麵	香滷翅小腿*2	小芋泥包	有機小白菜	酸辣湯	水果			4.2	2.8	1.4	0.0	2.5	1.0	711.2
13	二	有機燕麥飯	壽喜燒肉 (高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥)	培根花椰菜	有機味美菜	冬瓜薑絲湯	水果			4.1	2.6	1.1	0.0	2.6	1.0	604.6
14	三	地瓜飯	年糕燒雞 (大白菜、洋蔥、紅蘿蔔)	豆豉干片 (紅蘿蔔、青椒)	蔬菜	肉骨茶湯				4.3	2.0	1.9	0.0	2.4	0.0	607.8
15	四	糙米飯	蜜汁排骨 (地瓜)	什錦炒蛋 (洋蔥、三色豆、玉米粒)	有機空心菜	羅宋湯	水果			4.0	3.1	1.3	0.0	2.4	1.0	712.3
16	五	麥片飯	蔥燒鯉魚豆腐煲 (豆腐、洋蔥)	麵筋扁蒲 (紅蘿蔔)	有機蔬菜	奶香粉圓湯		鮮奶		4.8	2.8	1.2	0.8	2.5	0.0	810.1
19	一	燕麥飯	糖醋雞丁 (洋芋、紅椒、鳳梨)	砂鍋寬粉 (絲瓜、紅蘿蔔、木耳)	有機黑葉白菜	番茄蛋花湯		鮮奶		3.6	2.0	1.5	0.8	2.6	0.0	679.7
20	二	薏仁飯	莎莎水鯊魚丁 (豆薯、黃椒、蕃茄、青椒)	玉米干丁 (絞肉)	有機小松菜	大滷湯	水果			4.5	2.0	1.7	0.0	2.6	1.0	606.2
21	三	雜糧飯	蔥爆肉片 (高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥)	哨子豆腐 (紅蘿蔔、木耳、洋蔥)	蔬菜	黃瓜大骨湯				3.6	2.0	1.8	0.0	2.5	0.0	500.4
22	四	玉米飯	鹹酥雞 (百頁豆腐、地瓜)	腰果金瓜蒸蛋	有機荷葉白菜	紫米薏仁湯	水果			3.9	2.0	1.2	0.0	2.5	1.0	623.4
23	五	夏威夷炒飯	醬燒豬排	X	有機蔬菜	筍絲湯	水果			4.4	2.2	1.5	0.0	2.5	1.0	600.2
26	一	海苔飯	翡翠炒蛋 (小黃瓜、洋芋、玉米)	咖哩豆腸花椰菜 (杏鮑菇)	有機白莧菜	三寶湯			豆漿	4.0	2.0	1.3	0.0	2.5	0.0	575.0
27	二	小米飯	蒙古燒肉 (豆芽菜、豆干)	關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、豬血糕)	有機油江菜	味噌銀芽湯	水果	鮮奶		4.0	2.3	1.4	0.8	2.5	1.0	779.3
28	三	紫米飯	宮保雞丁 (洋芋、小黃瓜)	白菜滷 (紅蘿蔔、木耳)	蔬菜	冬瓜魚丸湯				4.0	2.2	1.3	0.0	2.4	0.0	585.5
29	四	茄汁義大利麵	香酥蝦排	烤地瓜*1	有機小白菜	玉米洋芋湯	水果			4.2	2.4	1.2	0.0	2.8	1.0	690.0
30	五	麥片飯	香烤雞翅*1	麻婆豆腐 (三色豆、絞肉)	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果			4.1	2.1	1.4	0.0	2.2	1.0	637.8
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			豆類食品	魚肉蛋類	其他	肉食品	部湯	
		1	5	9	9	21	3	4	0	0	4	4				

*以上菜單之每日每餐鈣含量尚未加入水果之鈣含量。水果可能有蘋果、香蕉、小番茄、芭樂、鳳梨、柑桔、柳丁...等，以上水果之鈣含量介於4.6mg~28.4mg

***本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品**