

新北市瑞芳區瑞芳國小群組午餐菜單 107 年 1、2 月份

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	水果	全穀類宜類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂堅果類	奶類	水果類	熱量
1/2	二	白飯	叉燒排骨	紅燒麵腸 <small>豬腸,香菇,毛豆</small>	有機蔬菜	洋蔥濃湯 <small>洋蔥,培根,奶粉</small>		5.0	3.0	1.3	2.5			720.0
1/3	三	簡餐	海鮮粥	大肉包	蚵白菜	滷大溪黑豆干	鮮奶	5.0	2.9	1.1	2.0	0.6		775.0
1/4	四	營養米飯	香菇燒雞 <small>雞肉,青椒,香菇</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋,洋蔥,青豆</small>	青江菜	玉米雞蓉湯 <small>雞肉,玉米,蛋</small>	水果	5.5	2.0	1.5	2.0		1.0	722.5
1/5	五	白飯	滷五花肉 <small>五花肉,豆干</small>	蘿蔔三鮮 <small>蘿蔔,鰻魚,木耳</small>	土白菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,蛋</small>		5.1	2.8	1.4	2.0			692.0
1/8	一	白飯	鼓汁雞球 <small>雞肉,油豆腐</small>	肉燥油豆腐 <small>豬肉,油豆腐</small>	菠菜	杏茶銀魚湯 <small>蔬菜,吻仔魚</small>		5.0	2.9	1.2	2.5			710.0
1/9	二	營養米飯	貴妃豬腩 <small>豬肉,香菇</small>	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜丸片湯 <small>大黃瓜,貢丸</small>		5.6	2.3	1.7	2.0			697.0
1/10	三	簡餐	麻油紅麵線 <small>紅麵線,芥藍菜</small>	芝麻包	油菜	麻油雞湯 <small>薑片,雞肉</small>	鮮奶	4.8	2.0	1.0	2.5	0.6		713.5
1/11	四	營養米飯	鹽水雞 <small>雞肉,玉米筍</small>	日式蒸蛋	蚵白菜	紅豆芋圓 <small>紅豆,芋圓</small>	水果	6.0	2.2	1.0	2.0		1.0	760.0
1/12	五	白飯	蒜味大排	玉米三色豆 <small>玉米,毛豆,紅蘿蔔,雞肉</small>	青江菜	香菇豆腐味噌湯 <small>香菇,豆腐</small>		5.3	2.8	1.0	3.0			741.0
1/15	一	白飯	香鬆魚丁 <small>旗魚,三島香鬆</small>	紅薯炒蛋 <small>紅蘿蔔,青蔥,雞蛋</small>	蚵白菜	蘿蔔貢丸湯 <small>白蘿蔔,貢丸</small>		5.0	2.6	1.5	3.0			717.5
1/16	二	營養米飯	豆乾肉片 <small>豆干,雞肉,青蒜</small>	花椰三鮮 <small>花椰,雞肉,花枝</small>	有機蔬菜	紫菜湯		5.0	2.8	1.4	2.0			685.0
1/17	三	簡餐	鮭魚炒飯	滷蛋	青江菜	蘑菇洋芋濃湯	鮮奶	5.7	2.2	1.2	2.5	0.6		796.5
1/18	四	營養米飯	香酥雞柳條	獅子頭白菜滷 <small>大白菜,獅子頭,紅蘿蔔</small>	甘藍菜	鹹冬瓜小魚湯	水果	5.0	2.7	1.6	3.0		1.0	787.5
1/19	五	西點麵包餐盒												
1/22	一	白飯	蔥燒子排 <small>雞肉,蔥</small>	金菇粉絲	青江菜	肉末鮮菇湯 <small>雞肉,香菇</small>		5.6	2.2	1.4	2.5			704.5
1/23	二	營養米飯	五香雞翅	蟹絲蒸蛋 <small>蛋,蟹肉</small>	有機蔬菜	青蛙下蛋 <small>白木耳,粉圓</small>		5.0	3.0	1.0	2.0			690.0
1/24	三	飯糰手卷餐盒												
2/21	三	簡餐	奶油雞肉義大利麵 <small>雞,麵,培根</small>	花枝丸	菠菜	南瓜濃湯	鮮奶	5.0	2.9	1.2	2.0	0.6		777.5
2/22	四	營養米飯	蔥爆肉絲 <small>雞肉,蔥</small>	軟爛冬瓜	青江菜	芙蓉豆腐羹 <small>蛋,豆腐</small>	水果	5.6	2.3	1.7	2.0		1.0	757.0
2/23	五	白飯	腰果雞丁 <small>雞,洋芋,腰果</small>	蒜苗香腸炒時蔬 <small>香腸,芥藍菜</small>	油菜	燒仙草 <small>紅豆,芋圓,仙草</small>		6.5	2.0	1.3	2.5			750.0
2/26	一	白飯	冬瓜雞肉 <small>冬瓜,雞</small>	鮮茄煨豆腐 <small>番茄,豆腐,蛋</small>	蚵白菜	白菜肉羹湯		5.0	2.7	1.5	2.0			680.0
2/27	二	營養米飯	脆皮雞翅	什錦肉絲羹	有機蔬菜	黃瓜甜不辣湯		5.5	2.8	1.6	3.0			770.0

因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容，請見諒！

營養師：黃珠玉製