

## 新北市瑞芳區瑞芳國小群組午餐菜單 108 年 1、2 月份

| 日期   | 星期 | 主食     | 主菜                                      | 副菜1                                     | 副菜2  | 湯                                       | 水果 | 全穀<br>椒筴類 | 豆魚<br>肉香類 | 蔬菜類 | 油脂<br>堅果類 | 奶類  | 水果類 | 熱量    |
|------|----|--------|---|---|------|---|----|-----------|-----------|-----|-----------|-----|-----|-------|
| 1/2  | 三  | 簡餐     | 海鮮粥<br><small>蝦仁, 遠抽, 貢丸, 蛤蜊, 米</small> | 海苔地瓜薯條<br><small>地瓜, 豬血糕, 海苔</small>    | 小白菜  | 滷大溪黑豆干                                  |    | 4.0       | 2.8       | 1.0 | 3.0       |     |     | 650.0 |
| 1/3  | 四  | 營養米飯   | 香菇燒雞<br><small>雞肉, 青椒, 香菇</small>       | 洋葱炒蛋<br><small>雞蛋, 洋葱, 青蒜</small>       | 油菜   | 玉米雞蓉湯<br><small>雞肉, 玉米, 蛋</small>       | 水果 | 5.5       | 2.0       | 1.5 | 2.5       |     | 1.0 | 745.0 |
| 1/4  | 五  | 白飯     | 滷五花肉<br><small>五花肉, 醬香</small>          | 蘿蔔三鮮<br><small>蘿蔔, 魚板, 貢丸</small>       | 菠菜   | 番茄蛋花湯<br><small>番茄, 蛋</small>           |    | 5.1       | 2.8       | 1.4 | 2.0       |     |     | 692.0 |
| 1/7  | 一  | 白飯     | 鼓汁雞球<br><small>雞肉, 甜椒</small>           | 肉燥油豆腐<br><small>豬肉, 油豆腐</small>         | 蚵白菜  | 人蔘雞湯<br><small>雞肉, 糯米, 蔘類</small>       | 鮮奶 | 5.2       | 2.9       | 0.9 | 2.0       | 0.6 |     | 784.0 |
| 1/8  | 二  | 營養米飯   | 貴妃豬蹄<br><small>豬肉, 香菇</small>           | 絲絲入扣<br><small>海帶絲, 乾絲, 綠豆芽</small>     | 有機蔬菜 | 黃瓜丸片湯<br><small>大黃瓜, 貢丸</small>         |    | 5.2       | 2.7       | 1.7 | 2.0       |     |     | 699.0 |
| 1/9  | 三  | 簡餐     | 油飯                                      | 麻油雞<br><small>雞肉, 豬血糕</small>           | 油菜   | 冬瓜蛤蜊湯<br><small>冬瓜, 蛤蜊, 薑絲</small>      |    | 5.6       | 2.5       | 1.2 | 3.0       |     |     | 744.5 |
| 1/10 | 四  | 營養米飯   | 鹽水雞<br><small>雞肉, 玉米筍, 花椰菜</small>      | 日式蒸蛋                                    | 青江菜  | 紅豆芋頭湯<br><small>紅豆, 芋頭</small>          | 水果 | 5.6       | 2.2       | 1.0 | 2.0       |     | 1.0 | 732.0 |
| 1/11 | 五  | 白飯     | 蒜味大排                                    | 玉米三色豆<br><small>玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 豬肉</small> | 小白菜  | 香菇豆腐味噌湯<br><small>香菇, 豆腐</small>        |    | 5.3       | 2.9       | 1.0 | 3.0       |     |     | 748.5 |
| 1/14 | 一  | 白飯     | 咖哩魚丁<br><small>紅蘿蔔, 青蔥, 雞蛋</small>      | 紅薯炒蛋<br><small>紅蘿蔔, 青蔥, 雞蛋</small>      | 菠菜   | 蘿蔔貢丸湯<br><small>白蘿蔔, 貢丸</small>         | 鮮奶 | 5.0       | 2.6       | 1.5 | 2.5       | 0.6 |     | 785.0 |
| 1/15 | 二  | 營養米飯   | 豆乾肉片<br><small>豆干, 豬肉, 青蒜</small>       | 花椰三鮮<br><small>花椰, 豬肉, 花枝</small>       | 有機蔬菜 | 薑母鴨湯<br><small>鴨肉, 薑麗菜</small>          |    | 5.2       | 2.9       | 1.9 | 2.0       |     |     | 719.0 |
| 1/16 | 三  | 簡餐     | 香腸蛋炒飯<br><small>香腸, 蛋, 洋葱, 米</small>    | 花枝排                                     | 青江菜  | 紫菜湯                                     |    | 5.3       | 2.3       | 1.0 | 3.0       |     |     | 703.5 |
| 1/17 | 四  | 營養米飯   | 無錫排骨<br><small>大白菜, 獅子頭, 紅蘿蔔</small>    | 獅子頭白菜滷                                  | 小白菜  | 鹹冬瓜小魚湯<br><small>冬瓜, 小魚乾, 薑絲</small>    | 水果 | 5.0       | 2.3       | 1.6 | 2.0       |     | 1.0 | 712.5 |
| 1/18 | 五  | 西點麵包餐盒 |   |   |      |   |    |           |           |     |           |     |     |       |
|      |    | 寒假     |   |   |      |   |    |           |           |     |           |     |     |       |
| 2/11 | 一  | 白飯     | 蔥燒子排<br><small>豬肉, 蔥</small>            | 金菇粉絲<br><small>金針菇, 冬粉</small>          | 青江菜  | 肉末鮮菇湯<br><small>豬肉, 香菇</small>          | 鮮奶 | 5.6       | 2.0       | 1.3 | 2.0       | 0.6 |     | 754.5 |
| 2/12 | 二  | 營養米飯   | 香烤雞翅<br><small>蛋, 醬肉絲</small>           | 蟹絲蒸蛋<br><small>蛋, 蟹肉絲</small>           | 有機蔬菜 | 青蛙下蛋<br><small>白木耳, 粉圓</small>          |    | 6.0       | 2.9       | 1.0 | 2.0       |     |     | 752.5 |
| 2/13 | 三  | 簡餐     | 奶油雞肉義大利麵<br><small>雞, 麵, 培根</small>     | 花枝丸                                     | 蚵白菜  | 義式蕃茄蔬菜湯<br><small>番茄, 青麗菜, 西洋</small>   |    | 5.0       | 2.0       | 1.0 | 3.0       |     |     | 660.0 |
| 2/14 | 四  | 營養米飯   | 蔥爆肉絲<br><small>豬肉, 蔥</small>            | 蘿蔔麵輪<br><small>蘿蔔, 小麵輪</small>          | 甘藍菜  | 芙蓉豆腐羹<br><small>蛋, 豆腐, 玉米粒</small>      | 水果 | 5.2       | 3.0       | 1.6 | 2.0       |     | 1.0 | 779.0 |
| 2/15 | 五  | 白飯     | 海苔香鬆魚丁<br><small>香腸, 高麗菜</small>        | 蒜苗香腸炒時蔬<br><small>香腸, 高麗菜</small>       | 油菜   | 牛蒡雞湯<br><small>牛蒡, 白蘿蔔, 雞肉</small>      |    | 5.0       | 2.5       | 1.7 | 3.0       |     |     | 715.0 |
| 2/18 | 一  | 白飯     | 麻油肉片<br><small>豬肉, 鮮菇, 薑</small>        | 鮮茄煨豆腐<br><small>番茄, 豆腐, 蛋</small>       | 小白菜  | 蘿蔔湯                                     | 鮮奶 | 5.1       | 3.1       | 1.4 | 2.0       | 0.6 |     | 804.5 |
| 2/19 | 二  | 營養米飯   | 香酥雞柳條<br><small>大白菜, 培根, 洋葱, 鮮奶</small> | 奶油白菜                                    | 有機蔬菜 | 豆腐味噌湯<br><small>板豆腐, 味噌, 海帶芽</small>    |    | 5.0       | 2.3       | 1.6 | 3.0       |     |     | 697.5 |
| 2/20 | 三  | 簡餐     | 星洲炒米粉<br><small>叉燒肉, 綠豆芽, 米粉</small>    | 五香雞腿                                    | 油麥菜  | 蘑菇洋芋濃湯<br><small>洋芋, 鮮菇, 洋葱, 奶油</small> |    | 4.5       | 2.3       | 1.2 | 3.0       |     |     | 652.5 |
| 2/21 | 四  | 營養米飯   | 匈牙利燻肉<br><small>豬肉, 洋葱, 肉桂菜</small>     | 洋葱甜不辣<br><small>甜不辣, 洋葱</small>         | 菠菜   | 白菜肉羹湯<br><small>肉羹, 白菜</small>          | 水果 | 6.0       | 2.4       | 1.5 | 2.0       |     | 1.0 | 787.5 |
| 2/22 | 五  | 白飯     | 冬瓜雞肉<br><small>冬瓜, 雞</small>            | 麻油豆包高麗<br><small>豆包, 高麗菜, 樹子</small>    | 蚵白菜  | 海結肉絲湯<br><small>海帶結, 豬肉</small>         |    | 5.0       | 2.0       | 2.0 | 2.5       |     |     | 662.5 |
| 2/23 | 六  | 白飯     | 筍乾豬腳<br><small>豬肉, 筍乾, 卜菜</small>       | 焗烤雙薯<br><small>地瓜, 洋葱, 起司</small>       | 青江菜  | 麻油鮑菇湯<br><small>香鮑菇, 鮑魚菇, 枸杞</small>    |    | 6.3       | 2.1       | 1.2 | 3.0       |     |     | 763.5 |
| 2/25 | 一  | 白飯     | 叉燒排骨<br><small>獅子頭, 玉米筍, 九層塔</small>    | 三杯丸子<br><small>獅子頭, 玉米筍, 九層塔</small>    | 油菜   | 黃瓜丸片湯<br><small>大黃瓜, 貢丸</small>         | 鮮奶 | 5.0       | 3.0       | 1.3 | 2.0       | 0.6 |     | 787.5 |
| 2/26 | 二  | 營養米飯   | 脆皮雞翅<br><small>香菇, 豬肉, 大白菜</small>      | 什錦肉絲羹<br><small>香菇, 豬肉, 大白菜</small>     | 有機蔬菜 | 洋葱濃湯                                    |    | 5.0       | 2.1       | 1.9 | 3.0       |     |     | 690.0 |
| 2/27 | 三  | 簡餐     | 咖哩絞肉堡<br><small>豬肉, 洋芋, 麵包</small>      | 奶香玉米<br><small>玉米, 奶油</small>           | 菠菜   | 燒仙草<br><small>紅豆, 芋頭, 仙草</small>        |    | 6.1       | 2.0       | 1.3 | 2.0       |     |     | 699.5 |

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