

永建國小 115 年 01 月 菜單

★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週二、四、高年級: 週二、四、五、課後餐: 週二、三、四、五



日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(次)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
1	四	元旦放假一天												
2	五	紅藜飯	★杏仁照燒雞丁	蜜汁黑干	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.4	3.7	1.0	2.6	1.0	0.0	745.5
5	一	蔬食特餐: 素炸醬乾拌麵+紅燒油腐+海苔玉米炒蛋+有機蔬菜+枸杞山藥湯					豆奶	4.4	3.6	1.1	2.9	0.0	0.2	766.0
6	二	燕麥飯(有機白米)	蒙古烤肉	義式時蔬	有機蔬菜	芝麻奶露	水果	5.2	2.0	1.6	3.0	1.0	0.3	752.0
7	三	芝麻飯	砂鍋魚丁	毛豆肉茸	履歷蔬菜	薑絲海結湯		4.2	3.5	1.2	2.8	0.0	0.0	712.5
8	四	海苔香鬆飯	★蜜汁雞翅*1	關東煮	有機蔬菜	羅宋湯		4.6	2.6	1.3	2.7	0.0	0.0	671.0
9	五	小米飯	茄汁燉肉	家常豆腐	履歷蔬菜	★香茅雞湯	水果	4.0	3.4	1.4	2.6	1.0	0.0	705.0
12	一	麥片飯	★三杯雞	黃瓜黑輪	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.6	1.7	2.7	1.0	0.0	657.0
13	二	雜糧飯(有機白米)	★椒鹽魚片*1	番茄炒蛋	有機蔬菜	日式佃煮	水果	4.1	3.2	1.2	3.2	1.0	0.0	719.0
14	三	小米飯	洋蔥肉片	★鹽水花椰	履歷蔬菜	田園蔬菜湯		4.0	2.0	2.4	2.6	0.0	0.0	607.0
15	四	★特餐: 蒜香培根義大利麵+★香烤翅小腿*2+海苔雙薯+有機蔬菜+冬瓜山粉圓						4.0	2.1	1.0	3.3	0.0	0.3	656.0
16	五	燕麥飯	鐵板肉柳	白菜滷	履歷蔬菜	玉米濃湯		4.3	2.2	1.9	2.7	0.0	0.3	680.0
19	一	麥片飯	★糖醋雞	五香肉燥	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.7	3.7	1.2	2.9	1.0	0.0	785.0
20	二	★特餐: 麻油雞絲拌飯+醬燒豬排*1+奶香白菜炒菇+有機蔬菜+玉米蘿蔔湯					水果	4.1	2.7	1.9	3.3	1.0	0.3	748.5
21	三	薏仁飯	栗子燒雞	客家小炒	履歷蔬菜	結頭菜排骨湯		4.6	3.5	1.0	2.6	0.0	0.0	726.5
22	四	小米飯	★佛跳牆	★銀芽燴三絲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.3	2.7	1.7	2.8	1.0	0.0	690
23	五	胚芽飯	★海陸雙鮮	★香菇蒸蛋	履歷蔬菜	南瓜濃湯		4.3	2.8	1.4	2.6	0.0	0.5	738

永建國小 115 年 02 月 菜單



23	一	白飯	蘭陽西魯肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		5.0	2.3	1.7	2.6	0.0	0.0	682.0	
24	二	雜糧飯(有機白米)	和風馬鈴薯燒雞	豆皮什錦	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.6	1.0	0.6	735.5	
25	三	芝麻飯	蔥燒魚丁	 玉米洋蔥炒蛋	履歷蔬菜	金絲黃瓜湯		4.3	3.2	1.3	2.7	0.0	0.2	725.0	
26	四	特餐:日式烏龍麵+  黃金雞翅*1+豬肉餡餅*1+有機蔬菜+味噌豆腐湯					水果	5.0	3.2	1.1	3.5	1.0	0.0	793.0	
27	五	二二八放假一天													
主菜食材特性分析(次/月)					其他(次/月)										
蔬食日	魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		高單價食材		奶類入菜		NEW	水果	豆奶	油炸	甜湯
1次	4次		7次		8次		8次		8次		6次	10次	1次	3次	2次

▼ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 22900198

▼ 駐校營養師 林筱璇(營養字第 009950 號)

▼ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

▼ 每日午餐菜色可至「食材登錄平台」網站查閱。http://lunch.twfoodtrace.org.tw

▼ 選擇素食餐點，其菜單差異性為單食食材更換為素食食材

▼ 過敏原標示: 🐞: 蝦類

▼ 菜單小標示: ★: 高單價食材 🌶️: 新菜色 🍲: 奶類入菜

供膳一律使用國產 CAS 標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品

