

【軒泰食品】107年1-2月份 上湖國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀根莖	蔬菜類	水果	豆魚肉蛋	奶類	油脂堅果	熱量 (kcal)
1/1	一	迎接元旦---放假去!!!												
1/2	二	糙米飯 白米, 糙米	蔥油雞 雞丁, 豬血糕, 青蔥	五彩鮮燴 小黃瓜, 木耳絲, 脆筍片	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨	水果	5	2	1	2		3	735
1/3	三	特餐 螺旋麵	義大利麵 洋蔥, 絞肉, 番茄醬, 三色丁	義式燉雞 雞丁, 白蘿蔔, 義大利香料	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洗選蛋		5	1		2.4		3	678
1/4	四	燕麥飯 白米, 燕麥	清蒸魚 魚片, 青蔥, 薑絲	芹香什錦 西芹, 肉絲, 豆干片	有機蔬菜	豆漿 黃豆, 二砂		5.5	2		2.5		2	700
1/5	五	香Q米飯 白米	家鄉肉燥 絞肉, 紅蔥頭, 白蘿蔔	雙色花椰 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	青菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜, 鮑魚菇, 大骨		5	2		3.5		2.5	757.5
1/8	一	香Q米飯 白米	塔香油腐雞 豆腐, 雞丁, 九層塔	彩丁蒸蛋 三色丁, 洗選蛋	吉園圃	田園蔬菜湯 青木瓜, 西芹, 雞架		5	1		3		2.5	697.5
1/9	二	糙米飯 白米, 糙米	茄汁燒肉 洋蔥, 肉片, 番茄丁	脆筍炒肉絲 脆筍絲, 黃豆芽, 肉絲	有機蔬菜	地瓜薑湯 地瓜, 二砂	水果	5.7	1.8	1	2		2.5	756.5
1/10	三	特餐	沙茶炒飯 肉絲, 高麗菜, 沙茶季	腰果雞丁 雞丁, 腰果, 四分干丁	有機蔬菜	蘿蔔菇菇湯 白蘿蔔, 大骨, 鮮菇		5	1.2		2.5		2.5	667.5
1/11	四	五穀飯 白米, 五穀米	香酥魚 時節魚, 地瓜粉	蛋酥白菜 洗選蛋, 大白菜, 木耳絲	有機蔬菜	豆漿 黃豆, 二砂		5.8	1.8		2		2.8	717
1/12	五	香Q米飯 白米	麻油雞 雞丁, 白蘿蔔, 豬血糕, 米酒	玉米肉末 玉米粒, 絞肉, 三色丁	時蔬	芥菜金茸湯 芥菜仁, 金針菇		5.2	2.2		2.1		2.5	678.5
1/15	一	香Q米飯 白米	蠔油雞 雞丁, 香菇素蠔油	芋香白菜 大白菜, 芋頭	吉園圃	芹香大根湯 白蘿蔔, 芹菜, 雞架		5	1		3		2.5	697.5
1/16	二	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒肉片 肉片, 洋蔥, 柴魚片	紅仁滑蛋 紅蘿蔔, 洗選蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 小薏仁	水果	5.7	1.8	1	2		2.5	756.5
1/17	三	特餐	大滷麵 麵, 木耳絲, 肉絲, 紅蘿蔔	酸菜肉末 酸菜心絲, 絞肉	青菜	饅頭 饅頭		5	1.2		2.5		2.5	667.5
1/18	四	紫米飯 白米, 紫糯米	椒鹽魚丁 魚丁, 胡椒鹽	咖哩什錦 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩	有機蔬菜	豆漿 黃豆, 二砂		5.8	1.8		2		2.8	717
1/19	五	香Q米飯 白米	腐乳雞丁 雞丁, 豆腐乳	翡翠鮮燴 芥菜/青花肉片, 木耳	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 鮮蔬		5.2	2.2		2.1		2.5	678.5
1/22	一	香Q米飯 白米	麻油雞 雞丁, 麻油	蔬菜炒蛋 鮮蔬, 洗選蛋	吉園圃	香菇蘿蔔湯 鮮菇, 白蘿蔔, 大骨		5	1.4		2.7		3	709
1/23	二	糙米飯 白米, 糙米	京醬肉絲 肉絲, 洋蔥, 甜麵醬	芥仁什錦 芥菜仁, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜	花豆西米露 花豆, 西谷米, 二砂	水果	5	1.7	1	2.5		2.5	740
1/24	三	特餐	家常麵 麵, 高麗菜, 蝦米, 肉絲, 香菇	香滷雞腿 雞腿, 滷包	青菜	蕪菁大骨湯 結頭菜, 大骨		5	1.7		3		2.5	715
			快樂結業式---過年去											0
2/19	一													
2/20	二													
2/21	三	特餐	高麗菜飯 高麗菜, 絞肉	飄香滷味 豆干, 白蘿蔔, 肉丁	吉園圃	刈薯蛋花湯 刈薯, 洗選蛋		5	1		3		2.5	697.5
2/22	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	糖醋魚 魚, 番茄醬	黃瓜鮮燴 大/小黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜	豆漿 黃豆, 二砂		6	1.9		2.5		2	732.5
2/23	五	環保蔬食 香Q米飯 白米	麻香鮮菇凍豆腐 鮮菇, 凍豆腐, 黑麻油	玉米蒸蛋 玉米粒, 洗選蛋	有機蔬菜	白菜粉絲湯 白菜, 粉絲	乳品	5.2	1.2		2.7	1	2.5	795.5
2/26	一	香Q米飯	牛蒡燒雞 牛蒡, 雞丁	奶香洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔	吉園圃	薑絲海芽湯 薑絲, 海帶芽		6	1.9		1.8		2	683.5
2/27	二	糙米飯 白米, 糙米	梅干蒸肉餅 梅乾菜, 絞肉	開陽鮮瓜 鮮瓜, 蝦皮	有機蔬菜	昆布養生湯 乾昆布, 大骨	水果	5.2	1.2	1	2.7		3	778

2/28	三	和平紀念日							
------	---	-------	--	--	--	--	--	--	--