

愛欣



2011年11月菜單

食品 仁愛國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	牛奶	水果	熱量
11/1	二	全穀胚芽飯	咖哩燉豬 馬鈴薯紅蘿蔔豬肉(燉)	肉燥滷蛋 肉燥滷蛋(滷)	三色魷魚 蔬菜魷魚(燉)	時蔬 薑絲海菜湯 薑絲海菜	牛奶	4.4 1.0 2.2 2.1 0.0 4.4	755
11/2	三	金黃炒飯	❤️ 卡拉雞腿堡 卡拉雞腿排(炸)	蘿蔔豬肉 豬肉(燉)	芝麻海結 芝麻海結(煮)	時蔬 大滷湯 木耳豆腐豬血		4.5 1.0 2.2 2.1 0.0 4.2	753
11/3	四	白飯	❤️ 糖醋魚排 魚排(燉)	拌飯肉醬 花瓜絞肉(煮)	脆炒干絲 芹菜干絲(炒)	時蔬 可可奶芋圓 可可奶芋圓	水果	4.6 0.0 2.2 2.1 0.0 4.5	698
11/4	五	香甜地瓜飯	❤️ 鐵路大排 豬肉(燉)	沙茶滷味 豆干蔬菜(滷)	開陽冬粉 蝦米冬粉(炒)	時蔬 蘑菇濃湯 蘑菇玉米洋芋		4.2 1.0 2.2 2.1 1.0 4.2	792
11/7	一	紫米白飯	爆炒豬柳 豬柳(滷)	甜辣關東煮 蘿蔔甜不辣肉(煮)	油滷福州丸 滷福州丸(炒)	時蔬 蕃茄豆芽湯 蕃茄豆芽	水果	4.4 1.0 2.1 2.1 0.0 4.2	740
11/8	二	白飯 健康蔬食日	椒鹽野蔬炸 蔬菜(炸)	薑絲海根 海帶根(煮)	茄香滑蛋 茄香滑蛋(煮)	時蔬 甜甜仙草奶凍 仙草奶凍	牛奶	4.5 0.0 2.5 2.1 0.0 4.6	712
11/9	三	玉米粒香飯	紅燒豬肉 蔬菜豬肉(燉)	三杯油豆腐 油豆腐(燉)	可樂餅 玉米餅(炸)	時蔬 酸絲豬血湯 酸菜絲豬血		4.3 0.0 2.6 2.5 0.0 4.5	709
11/10	四	白飯	補氣麻油雞 薑雞丁(煮)	佛跳牆 蔬菜蛋酥(煮)	可愛小熱狗 熱狗腸(煮)	時蔬 野味豆腐湯 野菜豆腐	水果	4.2 0.0 2.4 2.1 0.0 4.3	672
11/11	五	全穀燕麥飯	❤️ 乾燒肋排 豬肋排(滷)	蔬菜肉羹 蔬菜肉羹(炒)	美人腿 茭白筍(燉)	時蔬 小吃米粉湯 蔬菜米粉		4.2 0.0 2.2 2.1 1.0 4.2	717
11/14	一	高鈣花花飯	❤️ 茄汁魚片 魚片(燉)	蔥拌甜條 蔥甜不辣條(炒)	鮮菇什錦 金針菇蔬菜(炒)	時蔬 海芽蛋花湯 海芽蛋花	水果	4.6 0.0 2.3 2.1 0.0 4.5	704
11/15	二	白飯	❤️ 美味翅小腿 翅小腿(滷)	咖哩洋芋 洋芋紅蘿蔔(煮)	酸絲麵腸 酸菜絲麵腸(炒)	時蔬 甜蜜地瓜圓湯 地瓜芋圓	牛奶	4.2 0.0 2.4 2.1 0.0 4.3	672
11/16	三	白飯 健康蔬食日	蜜汁豆乾 豆乾(燉)	蔬食白菜滷 木耳白菜蔬菜(煮)	柴香蒸蛋 雞蛋(蒸)	時蔬 蔬菜酸辣湯 木耳豆腐		4.5 1.0 2.4 2.1 0.0 4.6	782
11/17	四	五穀雜糧飯	糖醋排骨 排骨丁(炸)	愛欣滷味 豆干蒜頭(滷)	爆香魷魚 蔬菜魷魚(炒)	時蔬 西式巧達湯 火腿丁玉米粒	水果	4.2 0.0 2.1 2.1 1.0 4.2	711
11/18	五	海苔肉鬆飯	❤️ 檸檬雞翅 雞翅(煮)	肉茸醬豆腐 木耳肉豆腐(煮)	黑胡椒三絲 黑胡椒黃豆芽(炒)	時蔬 沙茶魷羹湯 沙茶魷魚		4.6 0.0 1.8 2.1 1.0 4.4	672
11/21	一	香甜玉米飯	蘑菇肉片 蘑菇肉片(炒)	毛豆蝦仁 毛豆蝦仁(煮)	麥克雞塊 麥克雞塊(炸)	時蔬 翠綠丸片湯 翠綠蘿蔔丸片	水果	4.3 0.0 2.6 2.5 0.0 4.5	709
11/22	二	白飯	鮮嫩嫩雞丁 雞肉(燉)	香菇肉醬 香菇肉燥(煮)	鮮燴百頁 百頁豆腐(燉)	時蔬 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	牛奶	4.2 0.0 2.2 2.1 1.0 4.2	717
11/23	三	鐵板麵條	❤️ 奮起湖豬排 豬肉(燉)	蜜汁豆皮輪 蜜汁豆包絲(炒)	沙茶魷翅炒 魷魚羹蔬菜(炒)	時蔬 甜綠豆麥片湯 綠豆		4.2 0.0 2.1 2.1 1.0 4.2	711
11/24	四	白飯 健康蔬食日	和風蔬咖哩 洋芋蔬菜(燉)	海結花生 海結花生(炒)	五香滷蛋 雞蛋(滷)	時蔬 味噌豆腐湯 豆腐味噌	水果	4.6 0.0 2.1 2.1 0.0 4.2	679
11/25	五	營養糙米飯	❤️ 五香雞塊排 雞腿塊排(燉)	蝦米瓠瓜 胡瓜蝦皮(煮)	玉米肉蓉 玉米絞肉(炒)	時蔬 蔬菜排骨湯 蔬菜排骨		4.2 1.0 2.2 2.1 1.0 4.2	792
11/28	一	高纖地瓜飯	❤️ 麻油雞腿 麻油雞腿(燉)	洋蔥炒蛋 洋蔥蛋(炒)	鮮炒敏豆 肉燥敏豆(煮)	時蔬 蜜豆甜燒仙草 花豆蜜豆燒仙草	水果	4.2 1.0 2.4 2.1 1.0 4.2	743
11/29	二	義大利螺旋麵	❤️ 卡拉雞腿堡 雞腿堡(炸)	干丁絞肉 豆乾丁絞肉(煮)	熱炒馬鈴薯 蔬菜馬鈴薯(滷)	時蔬 蘑菇火腿濃湯 蘑菇玉米火腿	牛奶	4.2 0.0 2.1 2.2 0.0 4.6	672
11/30	三	健康胚芽飯	紅白燒肉 蘿蔔豬肉(燉)	菇溜花椰 香菇花椰菜(滷)	花枝鮮條 花枝條(煮)	時蔬 白菜蛋花湯 白菜蛋花		4.5 0.0 2.1 1.9 1.0 4.3	732

HACCP第068號認證中央廚房: 新北市淡水區八勢一街1號 服務電話: 28082036 營養師: 黃元志(營養字第0044)

國小1年級	母餐熱量約650大卡: 主食類3.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1份、水果1份、油脂類2.5份			
國小6年級	母餐熱量約750大卡: 主食類4.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1.5份、水果1份、油脂類3份			
年級	用	餐	日	期
六	11/1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30	天數	22	金額
一	11/1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29	天數	9	金額
課後班	11/2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30	天數	13	金額

Eye營養Eye健康食材: 1. 維生素A - 雞蛋蛋黃、綠色青菜 2. 維生素B群 - 糙米飯、全穀胚芽飯類主食
3. 抗氧化劑 - 維生素C(各式水果)及維生素E(全穀飯、深綠色蔬菜) 4. DHA - 深海魚類魚排