

陽明山國小109年10月份 營養午餐 單食 菜單

地址：新北市五股區五權路54號 HACCP第 168號優良廠商 100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑  
 服務電話：02-2892-1301 營養師：鄭煒霖（營養字第010050號）



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全蛋類 雞類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 仟卡	鈣含量 mg	
1	四	中秋節放假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2	五	彈性放假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
5	一	特餐:洋蔥肉茸蛋炒飯+芝麻蜜汁雞+青江菜+金菇洋蔥湯						水果		4.5	2.4	1.3	0.0	2.7	1.0	709.0	120.9
6	二	麥片飯	醃醋魚丁	玉米蒸蛋	有機荷葉白菜	羅宋湯		鮮奶	4.2	2.8	1.4	0.8	2.4	0.0	767.0	296.6	
7	三	燕麥飯	雞肉親子丼	麵筋絲瓜	福山萵苣	玉米清湯			4.3	2.1	1.8	0.0	2.3	0.0	607.0	86.5	
8	四	薏仁飯	芝香肉片	番茄豆腐	有機空心菜	紫米芋頭湯	水果		4.5	2.7	1.4	0.0	2.3	1.0	716.0	374.0	
9	五	國慶日放假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
12	一	蔬食日:芝麻飯+玉米什錦炒蛋+醬燒豆包+有機油菜花+大黃瓜湯						水果		4.2	2.1	1.5	0.0	2.4	1.0	657.0	272.2
13	二	糙米飯	咖哩雞	油片銀芽	有機青松菜	冬瓜山粉圓	水果		4.4	2.0	1.4	0.0	2.5	1.0	665.5	193.8	
14	三	胚芽飯	京醬肉柳	黃瓜燴黑輪	金菇青江菜	海芽蛋花湯			4.2	2.0	2.1	0.0	2.4	0.0	604.5	244.9	
15	四	特餐:台式炒飯條+香酥魚排*1+白饅頭*1+木須高麗菜+扁蒲湯							鮮奶	4.0	2.3	1.5	0.8	2.6	0.0	727.0	286.9
16	五	燕麥飯	塔香打拋豬	蔥燒干片	小白菜	鮮蔬大骨湯	水果		4.0	2.7	1.8	0.0	2.5	1.0	700.0	529.0	
19	一	南瓜飯	砂鍋魚丁	培根高麗菜	青江菜	綠豆薏仁湯	水果		4.3	2.0	1.8	0.0	2.5	1.0	668.5	322.0	
20	二	糙米飯	古早味瓜子肉	香菇扁蒲	有機黑葉白菜	榨菜粉絲湯	水果		4.2	2.4	1.8	0.0	2.4	1.0	687.0	289.5	
21	三	薏仁飯	麵輪燒雞	芹香干片	枸杞油菜	金粒蛋花湯			4.2	3.1	1.2	0.0	2.3	0.0	660.0	407.2	
22	四	特餐:茄汁玉米蛋炒飯+新疆肉片+雙色花椰菜+酸辣湯						水果		4.1	2.2	1.7	0.0	2.5	1.0	667.0	92.6
23	五	雜糧飯	糖醋雞丁	日式蒸蛋	有機A菜	薑絲冬瓜湯		鮮奶	4.3	2.8	1.2	0.8	2.6	0.0	778.0	255.8	
26	一	小米飯	瓜仔肉燥	蛋酥白菜	芝香蘿蔓	玉米蘿蔔湯		鮮奶	4.1	2.7	1.7	0.8	2.4	0.0	760.0	453.0	
27	二	芝麻飯	洋蔥雞丁	關東煮	有機小白菜	味噌海芽湯	水果		4.2	2.3	1.6	0.0	2.3	1.0	670.0	470.0	
28	三	地瓜飯	味噌蘿蔔燉肉	塔香海根	紅絲高麗菜	木須黃瓜湯			3.4	2.0	2.2	0.0	2.3	0.0	546.5	119.4	
29	四	胚芽飯	三色炒蛋	柳葉魚*2	有機塔菇菜	青菜豆腐湯	水果		4.2	3.1	1.0	0.0	2.5	1.0	724.0	331.3	
30	五	特餐:沙茶烏龍麵+香滷翅小腿*2+小芝麻包*1+木須花椰菜+紅豆地瓜湯						水果		4.5	2.1	1.4	0.0	2.5	1.0	680.0	83.1
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品									
		2次	3次	7次	7次	19次	1次	豆麵類 4次	其他 3次	油炸品 12次	甜湯 2次						

\*以上菜單之每日每餐鈣含量尚未加入水果之鈣含量。04月份水果可能有蘋果、香蕉、小番茄、芭樂、鳳梨、柑桔、柳丁...等，以上水果之鈣含量介於4.6mg~28.4mg

認識食品標章

小朋友你跟爸爸媽媽去超市選購食品、農產品時候有沒有發現有些商品上會印有或貼著小小的標章圖案呀?這些標示又代表甚麼呢?認識了這些標章後，可以讓我們購買食品、農產品時更安心更有品質保障喔！



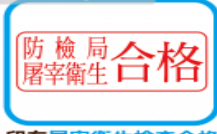
認明健康食品標章，才是經審查、且具有保健功效的健康食品



有機農產品標章，確保農產與其加工品符合有機規範



產銷履歷農產品標章，可追溯農產品來源、安全性、產銷相關資訊



印有屠宰衛生檢查合格標誌，才是經屠宰衛生檢查合格的屠宰產品



CAS台灣優良農產品證明標章，確保國產農產品及加工品的優良品質



認明鮮乳標章，才是百分之百生乳製成的國產鮮乳

冬、夏期品代碼 (冬：英文字母，夏：注音符號)  
 流水號碼 (每年更換)  
 容量別 (目前125ml~3685ml等多種)  
 期別 (4~11月為夏期品，12月至翌年3月為冬期品)



鮮乳標章