

逸仙國小112年02月份 營養午餐 草食 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：侯詩瑩 (營養字第010829號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量 仟卡
13	一	五穀飯	麻油雞 (雞肉、高麗菜)	鐵板銀芽 (豆芽、紅蘿蔔、肉絲)	有機山茼蒿	酸辣湯	水果			4.9	2.0	2.0	0.0	2.0	1.0	693.0
14	二	糙米飯	京醬肉柳 (豬肉、豆薯、洋蔥)	關東煮 (油豆腐、白蘿蔔、海帶結)	有機小白菜	白菜蛋花湯	水果			4.5	2.1	1.9	0.0	2.0	1.0	670.0
15	三	玉米飯	椰汁南瓜雞 (雞肉、南瓜、洋芋)	豆豉乾片 (豆乾、紅蘿蔔、木耳)	蔬菜	紫菜薑絲湯	水果			5.0	2.1	1.8	0.0	2.0	1.0	702.5
16	四	日式炒烏龍麵	滷蛋干丁*1 (蛋、豆乾)	烤地瓜*1	有機味美菜	枸杞冬瓜湯	水果			4.6	2.0	1.7	0.0	2.0	1.0	664.5
17	五	麥片飯	香滷雞翅*1	三杯豆腸 (豆腸、洋蔥、杏鮑菇)	有機黑葉白菜	大頭菜湯	水果			4.5	2.3	1.8	0.0	2.0	1.0	682.5
18	六	薏仁飯	糖醋魚丁 (魚、洋芋、洋蔥)	培根花椰 (花椰菜、培根、香菇)	有機高麗菜	味噌蘿蔔湯			豆漿	4.4	2.1	2.2	0.0	2.5	0.0	633.0
20	一	芝麻飯	咖哩雞 (雞肉、洋蔥、紅蘿蔔)	飄香滷味 (甜不辣、海帶結、豆干)	有機黑葉白菜	大滷湯	水果			4.6	2.3	1.9	0.0	2.0	1.0	692.0
21	二	夏威夷炒飯	砂鍋魚丁 (魚、豆腐、腐皮)	肉片高麗 (高麗菜、豬肉、木耳)	有機青松菜	摩摩喳喳	水果			4.7	2.1	2.1	0.0	2.0	1.0	689.0
22	三	紫米飯	年糕雞丁 (雞肉、年糕、白菜)	紅燒豆包 (豆包、洋蔥、毛豆仁)	蔬菜	羅宋湯			豆漿	4.9	2.3	1.8	0.0	2.0	0.0	650.5
23	四	地瓜飯	瓜仔肉燥 (豬肉、碎瓜)	腰果蒸蛋 (蛋、南瓜、海帶芽)	有機福山萐苣	味噌海芽湯		鮮奶		4.4	2.3	1.7	0.8	2.0	0.0	733.0
24	五	燕麥飯	醬燒豬排*1	哨子豆腐 (豆腐、豬肉、毛豆仁)	有機蘿蔓菜	筍絲湯	水果			4.2	2.4	1.8	0.0	2.5	1.0	691.5
27	一	228連假								#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!
28	二	228連假								#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材				副菜加工食品						
		1	2	3	5	10			調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他		油炸品	甜湯	
										1	4	1	0	2	2	

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

\*本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品