

## 逸仙國小112年06月份 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	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 類 (份)		油脂 類 (份)		水果 類 (份)		熱量 仟卡		
									全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	豆漿	水	果	豆漿	水	果	豆漿	水	果
1 四	家鄉炒米粉	回鍋肉片 (肉片、豆干、高麗菜)	小芋泥包	有機山菠菜	青菜豆腐湯	水果			4.4	2.3	1.7	0.0	2.5	1.0									695.5
2 五	薏仁飯	翅小腿X2	麻婆豆腐 (豆腐、玉米粒、毛豆仁)	有機黑葉白菜	金菇白玉湯	水果			4.2	3.9	2.1	0.0	2.5	1.0									811.5
5 一	燕麥飯	糖醋排骨 (豬肉、洋芋、鳳梨、洋蔥)	菜脯炒蛋 (雞蛋、菜脯、玉米粒)	有機白莧菜	白菜魚丸湯	水果			4.6	2.2	1.8	0.0	2.8	1.0									718.0
6 二	有機麥片飯	香濃雞腿X1	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	有機黑葉白菜	金粒豆薯湯		鮮奶		4.0	2.0	1.8	0.8	2.5	0.0									707.5
7 三	紅藜小米飯	瑪莎曼肉片 (豬肉、洋蔥、南瓜)	醬燒筍角 (鮮筍、香菇、紅蘿蔔)	蔬菜	冬瓜枸杞湯	水果			4.0	2.3	2.1	0.0	2.5	1.0									677.5
8 四	夏威夷炒飯	馬鈴薯燉雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔)	腐皮高麗菜 (高麗菜、腐皮捲、秀珍菇)	有機空心菜	味噌海芽湯			豆奶	4.6	1.4	1.2	0.0	2.5	0.0									569.5
9 五	南瓜飯	日式蘿蔔燉水鯊 (水鯊魚、白蘿蔔、豆腐)	榨菜乾片 (豆干、榨菜絲、青椒)	有機味美菜	燒仙草	水果			4.0	2.7	1.4	0.0	2.5	1.0									690.0
12 一	香鬆飯	三杯雞 (雞肉、紅蘿蔔、洋蔥)	關東煮 (黑輪、白蘿蔔、油豆腐)	有機油江菜	羅宋湯	水果			3.5	2.1	1.1	0.0	2.5	#REF!	#REF!								
13 二	有機薏仁飯	南洋沙嗲水鯊魚 (水鯊魚、豆腐花、花生粉)	玉米干丁 (玉米粒、豆干、絞肉)	有機荷葉白菜	紫米麥片湯			豆奶	4.0	2.7	1.7	0.0	2.5	0.0									637.5
14 三	紫米飯	油腐燒雞 (雞肉、油豆腐、洋蔥)	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳)	蔬菜	丸片黃瓜湯		鮮奶		4.1	2.6	1.6	0.8	2.5	0.0									754.5
15 四	地瓜飯	芝香肉片 (豬肉、豆芽菜、芝麻醬)	腰果蒸蛋 (雞蛋、海帶芽、南瓜)	有機空心菜	冬瓜薑絲湯	水果			4.0	2.3	1.9	0.0	2.5	1.0									672.5
16 五	麥片飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔)	肉羹燴黃瓜 (大黃瓜、肉羹、金針菇)	有機小白菜	榨菜粉絲湯	水果			5.3	3.1	2.1	0.0	2.5	1.0									828.5
17 六	日式烏龍麵	醬燒豬排X1	烤地瓜	有機小松菜	酸辣湯		鮮奶		#REF!	#REF!	#REF!	0.8	2.8	0.0									
19 一	燕麥飯	沙茶雞 (雞肉、小黃瓜、洋蔥)	肉片花椰菜 (花椰菜、紅蘿蔔、豬肉)	有機荷葉白菜	大滷湯	水果			4.7	2.5	1.4	0.0	2.5	1.0									724.0
20 二	芝麻飯	香姑瓜仔肉燥 (豬肉、香菇、碎瓜)	玉米番茄燴豆腐 (玉米、番茄、豆腐)	有機白莧菜	雙色蘿蔔湯	水果			4.6	2.1	1.8	0.0	2.5	1.0									697.0
21 三	五穀飯	韓式年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕)	魚板絲瓜 (絲瓜、魚板、鴻喜姑)	蔬菜	海芽蛋花湯				4.2	2.5	1.7	0.0	2.8	0.0									650.0
22 四	端午節放假														#REF!	#REF!	#REF!	0.0	0.0	0.0	#REF!		
23 五	彈性放假														#REF!	#REF!	#REF!	0.0	0.0	0.0	#REF!		
26 一	糙米飯	香濃雞翅X1	飄香滷味 (油豆腐、白蘿蔔、海帶結)	有機黑葉白菜	筍絲湯		鮮奶		4.3	2.0	1.6	0.8	2.5	0.0									723.5
27 二	葵瓜子醬油炒飯	滷蛋干丁 (雞蛋、豆干、洋蔥)	麻香高麗菜 (高麗菜、鴻喜姑、腐皮捲)	有機空心菜	味噌豆腐湯	水果			4.8	2.8	0.9	0.0	2.5	1.0									741.0
28 三	地瓜飯	咕咾肉 (豬肉、洋芋、彩椒)	醬燒豆腸 (豆腸、洋蔥、秀珍菇)	蔬菜	黃瓜大骨湯			豆奶	4.0	2.4	2.0	0.0	2.5	0.0									622.5
29 四	胚芽飯	椒鹽魚丁 (水鯊魚、洋芋)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、玉米粒)	有機小白菜	銀耳紅棗茶	水果			4.1	2.0	2.2	0.0	2.8	1.0									678.0
30 五	薏仁飯	京醬肉柳 (豬肉、紅蘿蔔、豆薯)	麵筋扁蒲 (扁蒲、香菇、麵筋)	有機小松菜	枸杞豆薯湯	水果			4.2	2.4	1.7	0.0	2.5	1.0									689.0
	蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材																		
	1	3	9	8	21					3	4	0	0	4	4								

\*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