

逸仙國小112年06月份 營養午餐 單食 菜單

地址：新北市五股區五權路54號
服務電話：02-2892-1301

HACCP第 168號優良廠商 100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑
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
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	香滷雞腿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	九片黃瓜湯		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	#REF!
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	香菇仔仔肉燥 (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、鴻喜菇)	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	香滷雞翅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、鴻喜菇、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	調理食品	副菜加工食品			豆麵類	魚肉蛋類	其他	油肉類	甜湯	
		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、柑桔、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**