

遠仙國小112年08-09月份 營養午餐 素食 菜單

地址：新北市五股區五權路54號 HACCP第 168號優良廠商 100年度通過台北縣金餐工廠評鑑
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
30	三	薏仁飯	咖哩油片 (油片、鴻喜菇、紅蘿蔔)	哨子豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、玉米、毛豆仁)	油菜	羅宋湯 (大白菜、番茄、紅蘿蔔)	水果			4.1	3.0	1.6	0.0	2.0	1.0	701.7
31	四	海苔飯	筍香燒素雞 (素雞、筍、紅蘿蔔、毛豆仁)	腐皮高麗 (高麗菜、木耳、角螺)	有機空心菜	薑絲黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.0	2.8	2.2	0.0	2.0	1.0	691.3
1	五	芝麻飯	沙茶干片 (豆干、杏鮑菇、彩椒)	紅片黃瓜 (大黃瓜、紅蘿蔔)	青江菜	大滷湯 (豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔)	水果			4.1	2.4	1.3	0.0	2.1	1.0	653.3
4	一	糙米飯	糖醋豆腸 (豆腸、馬鈴薯、紅椒)	清炒冬瓜 (冬瓜、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機荷葉白菜	味噌油豆腐湯 (油豆腐、白蘿蔔)	水果			4.2	3.0	1.7	0.0	2.3	1.0	723.9
5	二	燕麥飯	南瓜燒豆腐 (豆腐、南瓜、杏鮑菇)	關東煮 (玉米、油豆腐、白蘿蔔)	有機空心菜	木須扁蒲湯 (扁蒲、木耳)		鮮奶		4.6	2.5	1.5	0.8	2.0	0.0	754.3
6	三	胚芽飯	花瓜素雞 (素雞、白蘿蔔、香菇)	泰式冬粉煲 (冬粉、高麗菜、紅蘿蔔)	地瓜葉	黃芽湯 (黃豆芽、紅蘿蔔)	水果			5.0	2.6	1.8	0.0	2.0	1.0	742.3
7	四	小米飯	椒鹽百頁 (百頁、地瓜)	咖哩洋芋 (馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米粒)	有機黑葉白菜	四喜甜湯 (綠豆、麥片、西谷米、涼圓)	水果			4.8	2.1	1.1	0.0	2.5	1.0	695.8
8	五	鐵板麵	醬燒豆干	小芋泥包	油菜	什錦鮮菇湯 (大白菜、香菇、金針菇)	水果			4.0	2.5	1.5	0.0	2.3	1.0	667.5
11	一	薏仁飯	飄香滷味 (豆干、素九、白蘿蔔)	玉米花椰 (花椰菜、玉米)	有機小白菜	海芽豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.1	2.8	1.9	0.0	2.0	1.0	690.0
12	二	葵瓜子蔬菜炒飯	素棒棒腿	塔香茄子褒 (茄子)	有機小松菜	枸杞冬瓜湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.2	3.1	1.5	0.0	2.6	1.0	736.3
13	三	紅藜小米飯	醬燒豆腸 (豆腸、紅蘿蔔、木耳)	清炒扁蒲 (扁蒲)	青江菜	絲瓜魚丸湯 (絲瓜、素丸)	水果			4.0	4.1	1.4	0.0	2.0	1.0	773.0
14	四	芝麻飯	匈牙利素肚 (素肚、洋芋、彩椒)	豉汁干片 (高麗菜、豆干)	有機黑葉白菜	味噌蘿蔔湯 (蘿蔔、豆腐)		鮮奶		4.2	3.3	1.6	0.8	2.0	0.0	788.8
15	五	胚芽飯	香酥素魚排	三絲銀芽 (豆芽菜、木耳、紅蘿蔔、油片)	莧菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、洋薏仁)			豆漿	4.0	2.3	1.8	0.0	2.3	0.0	601.0
18	一	炒米苔目	京醬豆腸	玉米花椰菜 (花椰菜、玉米粒)	有機荷葉白菜	白菜湯 (大白菜)	水果			2.6	2.3	2.5	0.0	2.3	1.0	576.0
19	二	胚芽飯	素茶鵝	玉米三丁 (玉米、豆干、毛豆仁、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.3	3.0	1.5	0.0	2.0	1.0	714.0
20	三	地瓜飯	蠔油豆干 (豆干、紅蘿蔔)	番茄豆腐 (豆腐、番茄、木耳)	油菜	榨菜冬粉湯 (冬粉、榨菜)	水果			4.8	3.6	1.3	0.0	2.0	1.0	783.9
21	四	糙米飯	筍燒豆腐 (豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔)	鐵板銀芽 (豆芽菜、木耳)	有機小松菜	鮮蔬湯 (大白菜、木耳、紅蘿蔔)			豆漿	4.0	3.9	1.6	0.0	2.0	0.0	703.3
22	五	薏仁飯	塔香素打拋肉 (素肉、筍、番茄)	蜜汁豆干 (豆干、白芝麻)	青江菜	銀耳紅棗湯 (白木耳、紅棗)		鮮奶		4.0	4.1	1.5	0.8	2.0	0.0	835.0
23	六	紫米飯	韓式泡菜豆腐 (豆腐、大白菜、紅蘿蔔、泡菜)	香菇扁蒲 (扁蒲、香菇、木耳)	有機空心菜	酸辣湯 (豆腐、筍、紅蘿蔔、金針菇)	水果			4.0	2.3	1.8	0.0	2.3	1.0	661.0
25	一	糙米飯	素瓜仔肉 (素肉、筍)	絲瓜冬粉 (絲瓜、冬粉、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	銀蘆玉米湯 (白蘿蔔、玉米)		鮮奶		4.6	2.3	2.0	0.8	2.0	0.0	752.3
26	二	燕麥飯	紅燒素魚排 (素魚排、白蘿蔔、紅蘿蔔)	腰果蒸蛋 (雞蛋、南瓜、玉米、腰果)	有機白苳菜	黑糖地瓜湯 (地瓜)	水果			4.6	2.9	1.0	0.0	2.4	1.0	732.0
27	三	南瓜飯	鐵板干片 (豆乾、豆芽菜、木耳)	海根三絲 (海帶根、筍、紅蘿蔔)	莧菜	枸杞洋芋湯 (馬鈴薯、枸杞)			豆漿	4.6	2.6	1.8	0.0	2.0	0.0	654.3
28	四	咖哩鮮蔬炒飯	三杯油豆腐 (油腐、杏鮑菇)	金針菇燴冬瓜 (冬瓜、金針菇、木耳)	有機小白菜	味噌豆腐湯 (豆腐)	水果			4.1	2.9	2.1	0.0	2.0	1.0	708.7
29	五	中秋節放假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		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								
		1	4	9	9	22	1	豆類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯				
								6	3	0	4	4				

*本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品