

逸仙國小112年11月份 營養午餐 素食 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年度通過台北縣金餐工廠評鑑
營養師：侯詩瑩 (營養字第010829號)



週次	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全蛋類 雞(份)	豆腐類 雞(份)	雞蛋類 雞(份)	油類 雞(份)	水果類 雞(份)	熱量 仟卡
1	三	胚芽飯	泰式打拋豆干 (豆干、豆薯、番茄)	豆包絲炒豆芽 (豆芽菜、豆包)	油菜	酸辣湯 (豆腐、紅蘿蔔、木耳、金針菇)	水果			4.0	2.4	1.9	0.0	2.5	678.8
2	四	糙米飯	三杯豆腸 (豆腸、紅蘿蔔)	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、麵輪、木耳、紅蘿蔔、毛豆仁、乾香菇)	有機黑葉白菜	雙丁西米露 (地瓜、芋頭、西谷米)		鮮奶		4.5	2.1	1.4	0.8	2.8	755.9
3	五	台式炒麵	沙茶豆腐 (豆腐、豆薯、洋葱、紅蘿蔔)	小紅豆包X1	蚵白菜	扁蒲湯 (扁蒲)	水果			4.0	2.1	2.0	0.0	2.5	658.8
6	一	麥片飯	南瓜豆腐羹 (南瓜、豆腐、毛豆仁、鴻喜菇)	塔香茄子褒 (茄子、九層塔)	有機青松菜	肉骨茶湯 (大白菜、肉骨茶包)	水果			4.6	2.6	1.1	0.0	2.5	717.1
7	二	有機葵瓜子翡翠炒飯	壽喜燒豆腐 (豆腐、豆芽菜、紅蘿蔔)	木耳燴黃瓜 (大黃瓜、木耳、紅蘿蔔)	有機苜蓿白菜	紫米桂圓甜湯 (黑糯米、洋薏仁、桂圓)	水果			4.8	2.4	2.0	0.0	2.6	740.0
8	三	香鬆飯	韓式年糕素雞 (素雞、大白菜、年糕、泡菜)	豆豉干片 (豆干、紅蘿蔔、木耳)	福山萵苣	冬瓜湯 (冬瓜)	水果			4.5	2.9	1.5	0.0	2.5	743.8
9	四	燕麥飯	*芝麻照燒豆包 (豆包、洋葱、*白芝麻)	鮮炒時蔬 (青花菜、甜椒、杏鮑菇)	有機小白菜	玉米洋芋湯 (洋芋、玉米粒)			豆漿	4.2	2.2	1.8	0.0	2.8	613.0
10	五	小米飯	三杯凍豆腐 (凍豆腐、洋葱、皇帝豆、彩椒)	炒青木瓜絲	油菜	味噌海芽湯 (豆芽菜、海帶芽)		鮮奶		4.0	2.6	1.0	0.8	2.5	714.5
13	一	糙米飯	椒鹽百頁 (百頁、洋芋、四季豆)	福菜炒筍絲 (筍、茼蒿、福菜)	有機黑葉白菜	黑糖地瓜湯 (地瓜)		鮮奶		4.5	2.7	1.6	0.8	2.8	803.3
14	二	有機胚芽飯	腐乳燒素雞 (素雞、筍肉、洋葱、彩椒)	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇、毛豆仁)	有機福山萵苣	蘿蔔湯 (白蘿蔔)	水果			4.3	2.2	1.9	0.0	2.5	684.4
15	三	紫米飯	*芝麻蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	香料薯絲	高麗菜	南瓜湯 (南瓜)	水果			4.3	4.2	0.9	0.0	2.5	809.4
16	四	客家炒飯條	麻油凍豆腐 (凍豆腐、高麗菜、秀珍菇、枸杞)	烤地瓜X1	有機小松菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜)	水果			5.0	2.4	1.9	0.0	2.5	750.5
17	五	小米飯	哨子豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、豬肉、毛豆仁)	金菇白菜	花椰菜	豆薯素丸湯 (豆薯、素丸)			豆漿	4.0	3.6	1.5	0.0	2.5	700.0
20	一	雞絲飯	糖醋豆包 (豆包、洋葱、紅蘿蔔、彩椒)	紅燒南瓜 (南瓜、杏鮑菇、毛豆仁)	有機廣島菜	日式雜煮 (大白菜、紅蘿蔔、番茄)	水果			4.9	2.9	1.3	0.0	2.5	764.4
21	二	燕麥飯	海苔百頁 (百頁、地瓜)	油片花椰菜 (青花菜、紅蘿蔔、油片)	有機味美菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)		鮮奶		4.6	2.5	0.9	0.8	2.8	773.0
22	三	麥片飯	醬燒豆腸 (豆腸、木耳、彩椒、毛豆)	鐵板銀芽	油菜	玉米湯 (玉米段)	水果			4.4	4.1	1.2	0.0	2.5	815.0
23	四	糙米飯	豆豉排骨 (豆干、紅蘿蔔、豆薯)	白菜滷 (大白菜、鴻喜菇、木耳)	有機蘿蔓萵苣	燒仙草 (QQ圓、蜜八寶、洋薏仁)	水果			5.0	2.1	1.9	0.0	2.5	724.0
24	五	薏仁飯	素棒棒腿*1	沙茶黃瓜 (大黃瓜、紅蘿蔔)	菠菜	羅宋湯 (番茄、洋芋)	水果			4.1	2.5	1.7	0.0	2.5	682.5
27	一	糙米飯	咖哩素肉 (素肉、洋芋、紅蘿蔔)	關東煮 (玉米段、油豆腐、白蘿蔔)	有機小白菜	黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.6	2.6	1.4	0.0	2.5	723.4
28	二	有機燕麥飯	香滷豆干丁	佛跳牆 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、鴻喜菇)	有機青松菜	榨菜粉絲湯 (榨菜、粉絲)	水果			4.3	2.4	1.5	0.0	2.5	695.6
29	三	紫米飯	香滷豆包	番茄豆腐 (豆腐、番茄、毛豆仁)	菠菜	味噌海芽湯 (玉米、海帶芽)			豆漿	4.1	3.4	1.2	0.0	2.5	683.0
30	四	泡菜豬肉炒烏龍	五香蘭花干	小芋泥包*1	有機油江菜	金針菇豆腐羹 (豆腐、筍、金針菇)		鮮奶		4.0	2.7	2.2	0.8	2.6	772.8
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	副菜加工食品		調理食品	豆類類	魚肉蛋類	其他	油類	甜湯	
		1	4	7	10	22	1	6	0	0	4	4			

本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品
食品過敏原標示「*」