

逢仙國小112年12月份 營養午餐 單食 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	營養成分 (份)					熱量 千卡	
										全糖 煉乳	豆漿 內糖	雞蛋 黃	雞蛋 白	油類		水果 類
1	五	芝麻紅藜飯	*糖醋魚片 (魚片、彩椒、洋葱、鳳梨)	菇燒豆包 (豆包、鴻喜菇、毛豆仁、紅蘿蔔)	福山萵苣	冬瓜山粉圓 (山粉圓、冬瓜磚)	水果			4.0	4.1	0.9	0.0	2.5	1.0	783.5
4	一	燕麥飯	滷蛋*油豆腐 (雞蛋、油豆腐)	敏豆干片 (四季豆、豆干、紅蘿蔔、木耳)	有機小松菜	味噌豆芽湯 (豆芽菜、海带芽)	水果			4.0	1.6	1.6	0.0	2.5	1.0	612.5
5	二	菜瓜子肉絲炒飯	豆豉排骨 (豬肉、白蘿蔔)	油片炒豆芽 (豆芽菜、油片、木耳、紅蘿蔔)	有機蘿蔓萵苣	白絲蔬菜湯 (大白菜、紅蘿蔔)			豆漿	4.3	3.0	2.4	0.0	2.5	0.0	695.6
6	三	紫米飯	宮保雞丁 (雞肉、小黃瓜、洋葱、鳳梨、青椒)	肉羹黃瓜 (大黃瓜、肉羹、紅蘿蔔)	蚵白菜	麻油金菇湯 (高麗菜、金針菇、枸杞)	水果			4.0	2.5	2.1	0.0	2.5	1.0	694.8
7	四	糙米飯	*菠蘿魚丁 (魚肉、洋葱、洋葱、鳳梨、青椒)	蒜香花椰 (青花菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	燒仙草 (八寶豆、洋葱仁)		鮮奶		5.2	2.4	1.7	0.8	2.5	0.0	818.7
8	五	南瓜飯	*照燒烤腿排*1 (豬肉、*白芝麻)	三杯豆腸 (豆腐、紅蘿蔔、香菇)	油菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞、大骨)	水果			4.9	3.4	1.0	0.0	0.0	1.0	685.3
11	一	麥仁飯	*泰式打拋豬 (豬肉、筍、香菇、洋葱、*魚露)	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、麵輪、木耳、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機味美菜	冬菜粉絲湯 (冬菜、冬粉)			豆漿	4.5	2.2	1.8	0.0	0.0	0.0	526.0
12	二	糙米飯	咖哩椰香雞 (雞肉、南瓜、紅蘿蔔、洋葱)	培根高麗 (高麗菜、培根、紅蘿蔔、木耳)	有機荷葉白菜	綠豆西米露 (綠豆、西谷米)	水果			5.1	2.6	1.7	0.0	0.3	1.0	671.5
13	三	地瓜飯	蔥爆豬柳 (豬肉、洋葱、紅蘿蔔、木耳)	*蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	小白菜	酸辣湯 (豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔、雞蛋)	水果			4.0	4.4	1.3	0.0	2.5	1.0	813.8
14	四	燕麥飯	椒鹽魚丁 (魚肉、洋葱)	竹筍炒肉絲 (筍、豬肉、紅蘿蔔、木耳)	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨)	水果			4.5	2.4	1.4	0.0	2.5	1.0	701.1
15	五	茄汁義大利麵	香滷豬排*1	小餐包*1	青江菜	南瓜濃湯 (南瓜、玉米粒、洋葱)		鮮奶		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18	一	麥片飯	蠔油炒雞肉 (雞肉、香菇、小黃瓜、彩椒)	*金瓜燴豆腐 (南瓜、豆腐、*雞蛋、毛豆仁)	有機廣島菜	羅宋湯 (大白菜、番茄、洋葱)		鮮奶		4.4	3.4	1.5	0.8	2.5	0.0	855.3
19	二	燕麥飯	三杯海鮮 (魷魚圈、魚肉、紅蘿蔔、香菇)	飄香滷味 (白蘿蔔、蘭花干、黑輪)	有機高麗菜	玉米蛋花湯 (玉米粒、*雞蛋)	水果			4.0	3.3	1.6	0.0	2.5	1.0	741.5
20	三	香鬆小米飯	*筑前煮 (雞肉、白蘿蔔、玉米、*柴魚片)	*日式海帶根 (海帶根、豆干、*白芝麻)	油菜	*味噌魚丸湯 (油豆腐、*魚丸)	水果			4.3	3.1	1.6	0.0	2.5	1.0	741.6
21	四	芝麻糙米飯	黑胡椒豬柳 (豬肉、洋葱、洋葱、紅蘿蔔)	肉絲花椰 (青花菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機蘿蔓萵苣	什錦蔬菜湯 (高麗菜、洋葱)	水果			4.0	2.1	2.4	0.0	2.5	1.0	672.3
22	五	腰果玉米蛋炒飯	芝香雞翅* (雞肉、*白芝麻)	滷白菜 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、豬肉、乾香菇)	地瓜葉	紅豆湯圓 (紅豆、湯圓)	水果			5.5	2.3	1.8	0.0	2.5	1.0	772.8
25	一	什錦炒麵疙瘩	*醬燒排骨 (豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、*白芝麻)	小芋泥包*1	有機菠菜	*海芽蛋花湯 (海帶芽、*雞蛋)	水果			4.0	2.2	1.0	0.0	2.5	1.0	645.3
26	二	胚芽飯	醬燒翅小腿*2	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、香菇、毛豆仁)	有機黑葉白菜	青菜豆腐湯 (豆腐、小白菜)		鮮奶		4.4	2.5	1.2	0.8	2.5	0.0	758.6
27	三	紫米飯	照燒肉片 (豬肉、洋葱、紅蘿蔔、*白芝麻)	*筍絲炒蛋 (筍、雞蛋、香菇、肉絲、*蝦皮)	青江菜	肉羹湯 (肉羹、白蘿蔔、金針菇)			豆漿	4.0	3.2	2.3	0.0	2.5	0.0	692.3
28	四	糙米飯	麻油雞 (雞肉、高麗菜、鴻喜菇、腐皮捲)	關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、魚丸、*柴魚片)	有機A菜	味噌豆腐湯 (豆腐)	水果			4.0	3.4	1.5	0.0	2.5	1.0	747.3
29	五	麥仁飯	*海苔魚丁 (*魚肉、地瓜)	沙嗲凍豆腐 (凍豆腐、玉米、白蘿蔔、腐皮捲)	蚵白菜	銀耳紅棗湯 (白木耳、紅棗)	水果			4.2	3.1	0.9	0.0	2.5	1.0	724.6
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	副菜加工食品									
		1	5	7	8	21	0	5	2	0	4	5				

食品過敏原標示「*」

本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品