

遠仙國小112年12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	副菜加工食品				熱量 仟卡		
										全蛋 雞蛋類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 (份)		油類 (份)	水果 類 (份)
1	五	芝麻紅藜飯	菇燒豆包	塔香茄子	福山萵苣	冬瓜山粉圓	水果			4.0	4.1	0.9	0.0	2.5	1.0	780.3
4	一	燕麥飯	敏豆干片	小瓜鮑菇	有機小松菜	味噌豆芽湯	水果			4.0	1.6	1.6	0.0	2.5	1.0	612.5
5	一	葵瓜子玉米炒飯	茄汁豆腐	油片炒豆芽	有機蘿蔓萵苣	白絲蔬菜湯			豆漿	4.3	3.0	2.4	0.0	2.5	0.0	695.6
6	三	紫米飯	素宮保油豆腐	紅片黃瓜	蚵白菜	麻油金菇湯	水果			4.0	2.5	2.1	0.0	2.5	1.0	694.8
7	四	糙米飯	香滷豆干	鮮炒花椰	有機黑葉白菜	燒仙草		鮮奶		5.2	2.4	1.7	0.8	2.5	0.0	818.7
8	五	南瓜飯	三杯豆腸	白菜滷	油菜	枸杞洋芋湯	水果			4.9	3.4	1.0	0.0	0.0	1.0	685.3
11	一	麥仁飯	筍香素肉	冬瓜燒麵輪	有機味美菜	冬菜粉絲湯			豆漿	4.5	2.2	1.8	0.0	0.0	0.0	526.0
12	二	糙米飯	咖哩椰香豆腐	木須高麗	有機荷葉白菜	綠豆西米露	水果			5.1	2.6	1.7	0.0	0.3	1.0	671.5
13	三	地瓜飯	蜜汁豆干	塔香海茸	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	椒鹽百頁	鮮蔬炒竹筍	有機蘿蔓萵苣	蘿蔔湯	水果			4.5	2.4	1.4	0.0	2.5	1.0	701.1
15	五	茄汁義大利麵	香滷豆包	紅豆麵包	青江菜	南瓜濃湯		鮮奶		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18	一	麥片飯	蠔油炒素雞	金瓜燴豆腐	有機廣島菜	羅宋湯		鮮奶		4.4	3.4	1.5	0.8	2.5	0.0	835.3
19	二	燕麥飯	三杯凍豆腐	飄香滷味	有機高麗菜	玉米湯	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	日式海帶根	油菜	味噌湯	水果			4.3	3.1	1.6	0.0	2.5	1.0	741.6
21	四	芝麻糙米飯	香滷蘭花干	紅絲花椰	有機蘿蔓萵苣	什錦蔬菜湯	水果			4.0	2.1	2.4	0.0	2.5	1.0	672.3
22	五	腰果玉米炒飯	香滷豆干	滷白菜	地瓜葉	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	醬燒豆腸	小芋泥包糝	有機菠菜	海芽湯	水果			4.0	2.2	1.0	0.0	2.5	1.0	645.3
26	二	胚芽飯	咖哩豆腐	紅燒冬瓜	有機黑葉白菜	青菜豆腐湯		鮮奶		4.4	2.5	1.2	0.8	2.5	0.0	758.6
27	三	紫米飯	瓜仔干丁	香菇炒筍絲	青江菜	素肉羹湯			豆漿	4.0	3.2	2.3	0.0	2.5	0.0	692.3
28	四	糙米飯	麻油素雞	關東煮	有機A菜	味噌豆腐湯	水果			4.0	3.4	1.5	0.0	2.5	1.0	747.3
29	五	麥仁飯	沙嗲凍豆腐	木須花椰菜	蚵白菜	銀耳紅棗湯	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	調理食品	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