

遠仙國小113年01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年度通過台北縣金餐工廠評鑑  
營養師：侯詩瑩 (營養字第010829號)



		主 食	主 菜	副 菜	青 菜	湯	水果	*鮮奶	飲品/ *堅果	全蛋 雞蛋 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱 量 仟 卡	
1	—	元旦放假一天									#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!
2	二	*肉絲蛋炒飯 (豬肉、洋蔥、*雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁)	義式燉肉 (豬肉、洋芋、番茄、彩椒、洋蔥)	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、麵輪、紅蘿蔔、木耳)	有機小白菜	羅宋湯 (大白菜、番茄、洋蔥、紅蘿蔔)	水果				4.0	2.2	2.1	0.0	2.5	1.0	670.0
3	三	香鬆糙米飯	麻油雞 (雞肉、高麗菜、鴻喜菇、枸杞)	麻婆豆腐 (豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、豬肉、毛豆仁)	菠菜	黃芽大骨湯 (黃豆芽、紅蘿蔔、大骨)	水果				4.2	2.6	1.8	0.0	2.5	1.0	706.5
4	四	小米飯	香菇肉燥 (豬肉、豆干、洋蔥、香菇)	*玉米蒸蛋 (*雞蛋、玉米粒、海帶芽)	有機山茼蒿	酸辣湯 (豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔)		鮮奶			4.1	2.7	1.2	0.8	2.5	0.0	752.0
5	五	麥片飯	*韓式翅小腿X2 (雞肉、洋蔥、*白芝麻)	泡菜粉絲煲 (大白菜、寬粉、洋蔥、泡菜)	蚵白菜	紫米薏仁湯 (黑糯米、洋薏仁)	水果				4.8	2.1	1.2	0.0	2.8	1.0	709.5
8	—	糙米飯	*海苔魚丁 (*魚肉、洋芋)	綜合滷味 (玉米段、油豆腐、香菇絲、海帶結)	有機荷蘭白菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨)			果汁		4.3	2.4	1.3	0.0	2.8	0.0	639.5
9	二	玉米飯	香滷雞腿X1	*番茄炒蛋 (*雞蛋、番茄、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機蘿蔓萵苣	薑絲冬瓜湯 (冬瓜)	水果				4.0	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	677.5
10	三	薏仁飯	佛跳牆 (豬肉、大白菜、芋頭、香菇、筍)	塔香海茸 (海茸、紅蘿蔔)	地瓜葉	山藥枸杞湯 (山藥、玉米粒、大骨、枸杞)	水果				4.2	2.1	2.0	0.0	2.5	1.0	674.0
11	四	南瓜炒米粉 (米粉、大白菜、南瓜、乾香菇、豆包)	*滷蛋X1千丁 (*雞蛋、豆干、洋蔥)	小芋泥包*1	有機菠菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果				4.2	2.0	1.1	0.0	2.5	1.0	644.0
12	五	燕麥飯	栗子燒肉 (豬肉、洋芋、洋蔥、栗子)	培根高麗菜 (高麗菜、木耳、培根)	青花菜 (青花菜、紅蘿蔔)	冬瓜山粉圓 (山粉圓、冬瓜磚)		鮮奶			4.2	2.1	2.1	0.8	2.5	0.0	736.5
15	—	麥片飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	*洋蔥炒蛋 (*雞蛋、洋蔥、毛豆仁)	有機山茼蒿	大頭菜湯 (大頭菜)		鮮奶			4.3	2.4	1.9	0.8	2.5	0.0	761.0
16	二	胚芽飯	*壽喜燒 (豬肉、大白菜、洋蔥、*白芝麻)	*關東煮 (白蘿蔔、*虱目魚丸、油豆腐、玉米段)	有機高麗菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米、QQ圓、椰奶)	水果				4.5	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	712.5
17	三	紫米飯	瓜仔蒸肉 (豬肉、玉米粒、洋蔥、碎瓜)	白菜滷 (大白菜、紅蘿蔔、木耳、腐皮、乾香菇)	福山萵苣	*四神風味湯 (洋薏仁、排骨丁、*四神包)	水果				4.5	2.1	1.4	0.0	2.5	1.0	680.0
18	四	地瓜飯	香滷雞翅X1	玉米花椰 (青花椰、玉米粒、鮑魚菇)	有機A菜	*海芽蛋花湯 (*雞蛋、海帶芽)			豆漿		4.0	2.1	1.8	0.0	2.5	0.0	595.0
19	五	玉米瘦肉粥 (玉米粒、高麗菜、香菇、絞肉)	*蔥燒烏魚片X1 (*烏魚片、洋蔥)	叉燒包X1	菠菜		水果		堅果		4.1	2.3	1.1	0.0	2.8	1.0	673.0
		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			豆類類	魚肉蛋類	其他	甜湯			
		1	2	6	5	14	0	1	3	0	3	3					

食材中含過敏原以「\*」標示

本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品