

遠仙國小113年01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）



週次	日期	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 類 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 (份)	油類 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡
1	—	元旦放假一天								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
2	—	三色炒飯 (素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁)	素棒棒腿	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、紅蘿蔔)	水果			4.0	2.2	2.1	0.0	2.5	1.0	670.0
3	—	香鬆糙米飯	麻婆豆腐 (豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁)	麻油高麗菜 (高麗菜、鴻喜菇、枸杞)	菠菜	黃芽湯 (黃豆芽、紅蘿蔔)	水果			4.2	2.6	1.8	0.0	2.5	1.0	706.5
4	—	小米飯	茄汁豆包 (豆包)	甜麵干片 (豆干、小黃瓜、紅蘿蔔)	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	—	麥片飯	香滷豆腸 (豆腸、紅蘿蔔、木耳)	泡菜粉絲煲 (大白菜、寬粉、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	海苔百頁 (百頁豆腐、洋芋)	綜合滷味 (玉米段、滷豆腐、香菇絲、海帶結)	有機荷葉白菜	蘿蔔湯 (白蘿蔔)			果汁	4.3	2.4	1.3	0.0	2.8	0.0	639.5
9	—	玉米飯	番茄豆腐 (豆腐、番茄、紅蘿蔔、毛豆仁)	紅絲豆芽 (大白菜、寬粉、紅蘿蔔)	有機蘿蔓茼蒿	薑絲冬瓜湯 (冬瓜)	水果			4.0	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	677.5
10	—	薏仁飯	佛跳牆 (素獅子頭、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、枸杞)	水果			4.2	2.1	2.0	0.0	2.5	1.0	674.0
11	—	南瓜炒米粉 (米粉、大白菜、南瓜、乾香菇、豆包)	杏鮑菇炒豆干 (豆干、杏鮑菇)	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	—	燕麥飯	栗子素雞 (素雞、洋芋、栗子)	木耳炒高麗菜 (高麗菜、木耳)	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	咖哩素雞 (素雞、洋芋、紅蘿蔔)	蘿蔔燒麵輪 (白蘿蔔、麵輪)	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	—	胚芽飯	茄汁豆腐 (豆腐、番茄、玉米粒)	關東煮 (白蘿蔔、素魚丸、滷豆腐、玉米段)	有機高麗菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米、QQ圈)	水果			4.5	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	712.5
17	—	紫米飯	香滷豆包 (豆包)	白菜滷 (大白菜、紅蘿蔔、木耳、腐皮、乾香菇)	福山茼蒿	四神風味湯 (洋薏仁、*四神包)	水果			4.5	2.1	1.4	0.0	2.5	1.0	680.0
18	—	地瓜飯	素棒棒腿*1	玉米花椰 (青花椰、玉米粒、鮑魚菇)	有機A菜	海芽湯 (海帶芽)			豆漿	4.0	2.1	1.8	0.0	2.5	0.0	595.0
19	—	玉米香菇粥 (玉米粒、高麗菜、香菇)	香滷蘭花乾	小紅豆包*1	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	調味品	甜湯	
		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