

逸仙國小113年2月份 營養午餐 餐食 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）



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	*鮮奶	飲品/ *堅果	全蛋 雞蛋 (份)	豆腐 蛋肉 (份)	蔬菜 類 (份)	肉類 (份)	油脂 (份)	水果 類 (份)	份量
16	五	小米飯	咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔)	醬燒豆腐 (豆腐、玉米粒、豬肉、木耳)	蚵白菜	榨菜粉絲湯 (榨菜、冬粉)	水果			4.2	2.5	1.2	0.0	2.5	1.0	684.0
17	六	糙米飯	*打拋豬 (豬肉、洋葱、小番茄、豌豆、*魚露)	*紅蘿蔔炒蛋 (*雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機青松菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.1	2.6	1.5	0.0	2.5	1.0	692.0
19	一	紫米飯	紅糟炒雞 (雞肉、洋葱、彩椒、香菇)	*關東煮 (白蘿蔔、*魚丸、油豆腐、*柴魚片)	有機味美菜	羅宋湯 (番茄、洋葱、大白菜)			豆漿	4.2	2.4	1.2	0.0	2.5	0.0	616.5
20	二	有機洋蔥仁	*紅燒魚丁 (*魚肉、洋芋、洋葱、紅蘿蔔)	有機黑蘑菇炒肉絲 (黑蘑菇、高麗菜、豬肉、枸杞)	有機山茼蒿	冬瓜山粉圓 (地瓜、山粉圓、冬瓜磚)		鮮奶		4.3	2.1	2.1	0.8	2.8	0.0	757.0
21	三	*芝麻小米飯	*奶香燉雞 (雞肉、紅蘿蔔、洋葱、南瓜、*粉粉)	三杯豆包 (豆包、紅蘿蔔、木耳)	菠菜	*紫菜蛋花湯 (*雞蛋、紫菜)	水果			4.1	2.5	1.3	0.0	2.5	1.0	679.5
22	四	南瓜飯	黑胡椒肉柳 (雞肉、豆薯、豆芽菜)	*番茄豆腐燴蛋 (*雞蛋、豆腐、番茄、毛豆仁)	有機福山茼蒿	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨)	水果			4.0	2.4	1.4	0.0	2.5	1.0	667.5
23	五	古早味炒麵 (高麗菜、洋葱、豬肉、紅蘿蔔、木耳)	香油翅小腿*2	小芋泥包*1	茼蒿	什錦蔬菜湯 (大白菜、金針菇、大骨)	水果			4.1	2.1	1.1	0.0	2.5	1.0	644.5
26	一	燕麥飯	醬燒豬 (豬肉、白蘿蔔、香菇)	肉片花椰 (青花菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯 (豆腐)	水果			4.3	2.2	1.6	0.0	2.5	1.0	678.5
27	二	有機地瓜飯	糖醋雞 (雞肉、洋芋、彩椒)	*腰果蒸蛋 (*雞蛋、南瓜、香菇)	有機味美菜	*玉米濃湯 (三色豆、通心粉、*奶粉)			穀奶/ 堅果	4.4	2.4	1.1	0.0	2.8	0.0	641.5
28	三	228放假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
29	四	*夏威夷炒飯 (玉米粒、火腿、鳳梨丁、*雞蛋)	泡菜燒肉 (豬肉、大白菜、年糕)	*豆干炒高麗菜 (高麗菜、豆干、豬肉、木耳、*小魚干)	有機小白菜	燒仙草 (八寶豆、洋蔥仁)		鮮奶		4.5	2.2	1.6	0.8	2.5	0.0	752.5
		蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	副菜加工食品									
		0	1	4	5	10	0	3	1	0	2	2				

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