

達仙園小113年2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年度通過台北縣盒餐工廠評鑑
服務電話：02-2892-1301
營養師：侯詩瑩（營養字第010829號）



日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	*鮮奶	飲品/ *堅果	全穀 類 量 (份)		豆 魚 蛋 類 量 (份)		蔬 果 類 量 (份)		油 脂 類 量 (份)		水 果 類 量 (份)		熱量 仟卡
									全穀 類 量 (份)	豆 魚 蛋 類 量 (份)	蔬 果 類 量 (份)	油 脂 類 量 (份)	水 果 類 量 (份)	水 果 類 量 (份)	油 脂 類 量 (份)	水 果 類 量 (份)	水 果 類 量 (份)		
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、洋蔥、小蕃茄、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、洋蔥、彩椒、杏鮑菇)	*關東煮 (白蘿蔔、*魚丸、油豆腐、*紫魚片)	有機味美菜	羅宋湯 (番茄、洋蔥、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、洋蔥、紅蘿蔔)	有機黑豪菇炒肉絲 (黑豪菇、高麗菜、豬肉、枸杞)	有機山茼蒿	冬瓜山粉圓 (冬瓜、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、洋蔥、南瓜、*奶粉)	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 (豬肉、豆芽、豆芽菜)	*番茄豆腐燴蛋 (*雞蛋、豆腐、番茄、毛豆仁)	有機福山萵苣	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、洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、木耳)	香滷翅小腿*2	小芋泥包*I	萵苣	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、杏鮑菇)	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				調理食品	豆類類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜點					
									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