

達仙園小113年2月份 健康午餐 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 營養 素 質 (份)		豆魚 類 營養 素 質 (份)		蔬菜 類 營養 素 質 (份)		油脂 類 營養 素 質 (份)		水果 類 營養 素 質 (份)		熱量 仟卡		
									全穀 類 營養 素 質 (份)	豆魚 類 營養 素 質 (份)	蔬菜 類 營養 素 質 (份)	油脂 類 營養 素 質 (份)	水果 類 營養 素 質 (份)	豆漿	4.2	2.5	1.2	0.0	2.5	1.0	684.0
16 五	小米飯	醬燒豆腐 (豆腐、玉米粒、木耳)	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔)	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							
17 六	糙米飯	打拋素肉 (素肉、小番茄、豌豆)	清炒高麗菜 (高麗菜、香菇)	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	滷豆干	關東煮 (白蘿蔔、素魚丸、油豆腐)	有機味美菜	羅宋湯 (番茄、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	紅燒素雞 (素雞、洋芋、紅蘿蔔)	有機黑豪菇炒高麗菜 (黑豪菇、高麗菜、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	三杯豆包 (豆包、紅蘿蔔、木耳)	塔香茄子	菠菜	紫菜湯 (紫菜)	水果			4.1	2.5	1.3	0.0	2.5	1.0							679.5
22 四	南瓜飯	黑胡椒干片 (豆干、豆薯、豆芽菜)	番茄豆腐 (豆腐、番茄、毛豆仁)	有機福山萵苣	蘿蔔湯 (白蘿蔔)	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、紅蘿蔔、木耳)	香滷豆腸	小芋泥包包	萬苣	什錦蔬菜湯 (大白菜、金針菇)	水果			4.1	2.1	1.1	0.0	2.5	1.0							644.5
26 一	燕麥飯	醬燒烤麸 (烤麸、白蘿蔔、杏鮑菇)	紅片花椰 (青花菜、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	糖醋素雞 (素雞、洋芋、彩椒)	白菜滷	有機味美菜	玉米濃湯 (三色豆、通心粉)			穀奶/ 堅果	4.4	2.4	1.1	0.0	2.8	0.0							641.5
28 三	228放假								#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!					
29 四	夏威夷炒飯 (玉米粒、素火腿、鳳梨丁)	泡菜豆腐 (豆腐、大白菜、年糕)	豆干炒高麗菜 (高麗菜、豆干、木耳)	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