

逸仙國小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
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 雞腿 量(份)	豆腐 雞肉 量(份)	蔬菜 類(份)	肉類 類(份)	油脂 類(份)	水果 類(份)	乾量 杆卡
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	684.0
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)	有機黑蘑菇炒高麗菜 (黑蘑菇、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)	有機福山茼蒿	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*1	茼蒿	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	醬燒烤魷 (烤魷、白蘿蔔、香菇菇)	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 (大白菜、木耳、紅蘿蔔)	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!	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	調理食品	副菜加工食品				豆雞類	魚肉蛋類	其他	油內含	甜菜
		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