

逸仙國小113年03月份 營養午餐 單食 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：陳啟捷（營養字第011002號）



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	*鮮奶	飲品/ *堅果	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	點心	熱量
1	五	玉米飯	紅燒豆腸 (豆腸、紅蘿蔔、毛豆仁)	花椰菜 (青花菜、木耳)	菠菜	羅宋湯 (番茄、大白菜)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
4	一	素沙茶烏龍麵 (高麗菜、紅蘿蔔、玉米粒、木耳)	南瓜凍腐 (凍豆腐、南瓜)	小紅豆包*1	有機荷葉白菜	味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
5	二	有機麥仁飯	香滷豆干*1	有機黑豪菇炒花椰 (青花菜、黑豪菇、紅蘿蔔)	有機小松菜	酸辣湯 (豆腐、木耳、脆筍、金針菇)			果汁	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!	
6	三	紫米飯	*筍干麵腸 (麵腸、筍乾、福菜、*花生)	糖醋豆包 (豆包、番茄、毛豆仁、甜椒)	地瓜葉	蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔、玉米粒)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
7	四	胚芽飯	咖哩百頁 (百頁豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁)	滷白菜 (大白菜、腐皮、木耳、香菇)	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓 (山粉圓、白木耳、冬瓜磚)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
8	五	麥片飯	素瓜仔肉燥 (素肉、豆干、碎瓜)	塔香茄子 (*茄子、九層塔)	福山萵苣	薑絲冬瓜湯 (冬瓜)		鮮奶		#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!	
11	一	地瓜飯	飄香滷味 (白蘿蔔、茼蒿、豆干)	海帶三絲 (海帶絲、紅蘿蔔、金針菇)	有機廣島菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)		鮮奶	堅果	#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!	
12	二	有機麥片飯	蠔油炒素雞 (素雞、杏鮑菇、小黃瓜、彩椒)	芋頭白菜 (大白菜、芋頭)	有機福山萵苣	綠豆米苔目湯 (米苔目、綠豆)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
13	三	小米飯	蘿蔔油豆腐 (油豆腐、白蘿蔔)	螞蟻上樹 (大白菜、冬粉、紅蘿蔔、木耳、香菇)	青江菜	肉骨茶湯 (洋葱仁)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
14	四	糙米飯	紅燒麵輪 (麵輪、紅蘿蔔)	豆干炒高麗菜 (高麗菜、豆干、杏鮑菇)	有機小白菜	蘿蔔湯 (白蘿蔔)			豆漿	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!	
15	五	韓式拌飯 (玉米粒、紅蘿蔔、泡菜、黃豆芽、紅蔥)	韓式醬炒豆干 (豆干、大白菜、年糕)	*芝香黃豆芽 (海根、紅蘿蔔、*白芝麻)	油菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
18	一	香鬆飯	咖哩素雞 (素雞、洋芋、紅蘿蔔)	絲瓜冬粉 (絲瓜、冬粉)	有機山萵苣	海芽湯 (海帶芽)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
19	二	有機胚芽飯	關東煮 (玉米段、白蘿蔔、蘭花干)	針菇白菜 (大白菜、金針菇、紅蘿蔔)	有機小松菜	QQ地瓜湯 (地瓜、QQ圓)		鮮奶		#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!	
20	三	五穀飯	*蜜汁豆干 (黑豆干、*白芝麻)	豆豉冬瓜 (冬瓜)	地瓜葉	麻油金菇湯 (金針菇、高麗菜、枸杞)			穀奶	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!	
21	四	*芝麻飯	紫蘇梅醬百頁 (百頁豆腐、白蘿蔔、甜椒)	玉米洋芋 (洋芋、玉米粒、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	南瓜濃湯 (南瓜)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
22	五	紫米飯	香滷豆腸	鮮蔬冬粉煲 (高麗菜、寬粉、木耳、紅蘿蔔)	菠菜 (菠菜、紅蘿蔔)	筍香豆腐羹 (豆腐、脆筍、紅蘿蔔)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
25	一	糙米飯	義式香草豆腐 (豆腐、洋芋、蘑菇、番茄)	玉米花椰 (青花菜、玉米粒)	有機味美菜	綠豆薏仁湯 (洋葱仁、綠豆)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
26	二	有機胚芽飯	香滷蘭花干	腐皮高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、腐皮)	有機荷葉白菜	紫菜湯 (玉米粒、紫菜)	水果		堅果	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
27	三	小米紅藜飯	三杯凍豆腐 (凍豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔)	脆炒豆芽 (綠豆芽、甜椒、海帶芽)	福山萵苣	大頭菜湯 (大頭菜、枸杞)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
28	四	南瓜炒米粉 (南瓜、高麗菜、豆包、紅蘿蔔)	豆干炒黃瓜 (小黃瓜、豆干、紅蘿蔔)	小芋泥包*1	有機菠菜	蘿蔔味噌湯 (白蘿蔔、海帶芽)		鮮奶		#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!	
29	五	地瓜飯	素棒棒腿*1	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇)	蚵白菜	黃芽湯 (黃豆芽)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!	
		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				其他	油類	甜湯			
		1	4	7	9	21	0	4	2	0	4	4					

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