

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年度通過台北縣盒餐工廠評鑑
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	金 雞 雞 蛋 類 (份)	豆 魚 蛋 肉 類 (份)	雞 蛋 類 (份)	奶 類 (份)	油 脂 類 (份)	水 果 類 (份)	飲 水 杯 數
1	五	玉米飯	枸杞麻油雞 (雞肉、高麗菜、秀珍菇、枸杞)	紅燒豆腸 (豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁)	菠菜	羅宋湯 (番茄、洋葱、大白菜)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!
4	一	*沙茶烏龍麵 (高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、洋葱、木耳、 *沙茶醬)	酒豬排*1	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	*椒鹽魚丁 (*魚肉、洋葱)	有機黑豪菇炒花椰 (青花菜、黑豪菇、豬肉、紅蘿 蔔)	有機小松菜	*酸辣湯 (豆腐、木耳、脆筍、金 針菇、*雞蛋)			果汁	#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!
6	三	紫米飯	*筍干燒肉 (豬肉、筍乾、福菜、*花生)	糖醋豆包 (豆包、番茄、毛豆仁、甜椒)	地瓜葉	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、玉米粒、大骨)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!
7	四	胚芽飯	咖哩雞 (雞肉、洋葱、紅蘿蔔、毛豆仁)	滷白菜 (大白菜、腐皮、豬肉、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	瓜仔肉燥 (豬肉、豆干、碎瓜)	*南瓜炒蛋 (*雞蛋、南瓜、洋葱、毛豆仁)	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	香滷雞翅*1	飄香滷味 (白蘿蔔、豬血糕、豆干)	有機廣島菜	*白絲魚丸湯 (*魚丸、大白菜)		鮮奶	堅果	#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!
12	二	有機麥片飯	*照燒洋蔥豬柳 (豬肉、洋葱、紅蘿蔔、*白芝 麻)	*玉米蒸蛋 (*雞蛋、玉米粒、香菇、豬 肉、*柴魚片)	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	洋芋栗子燉雞 (雞肉、洋葱、栗子)	螞蟻上樹 (大白菜、冬粉、豬肉、紅蘿 蔔、木耳、香菇)	青江菜	肉骨茶湯 (洋葱仁、排骨)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!
14	四	糙米飯	*鮭魚海鮮羹 (*鮭魚、*魚肉、筍絲、木耳、 紅蘿蔔、*柴魚片)	豆干炒高麗菜 (高麗菜、豆干、杏鮑菇)	有機小白菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、大骨)		豆漿		#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	0.0	#REF!
15	五	韓式拌飯 (豬肉、玉米粒、紅蘿蔔、泡菜、黃豆 芽、紅薑)	韓式醬炒雞 (雞肉、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	鼓汁排骨 (豬肉、洋葱)	肉片炒花椰菜 (青花菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機山萵苣	*海芽魚丸湯 (*魚丸、海帶芽)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!
19	二	有機胚芽飯	香滷翅小腿*2	關東煮 (玉米段、白蘿蔔、蘭花干)	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	九層塔炒肉片 (豬肉、紅蘿蔔、青椒)	*蜜汁豆干 (黑豆干、*白芝麻)	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	紫蘇梅醬燒雞 (雞肉、白蘿蔔、洋葱)	*海芽蒸蛋 (*雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、海 帶芽)	有機黑葉白菜	*南瓜濃湯 (南瓜、*奶粉)	水果			#REF!	#REF!	#REF!	0.0	#REF!	1.0	#REF!
22	五	紫米飯	*香酥虱目魚柳 (*魚肉、地瓜)	*泰式冬粉煲 (高麗菜、寬粉、豬肉、洋葱、 *魚露)	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	*義式香草魚 (*魚肉、洋葱、蘑菇、番茄)	*玉米炒蛋 (*雞蛋、玉米粒、洋葱、毛豆 仁)	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	鐵板豬柳 (豬肉、豆芽菜、洋葱)	腐皮高麗 (高麗菜、培根、紅蘿蔔、腐 皮)	有機荷葉白菜	*紫菜蛋花湯 (*雞蛋、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	栗子燒雞 (雞肉、紅蘿蔔、栗子、玉米筍)	三杯凍豆腐 (凍豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔、九 層塔)	福山萵苣	大頭菜湯 (大頭菜、枸杞、大骨)	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)	*滷蛋*1干丁 (*雞蛋、豆干、洋葱)	小芋泥包*1	有機菠菜	*蘿蔔味噌湯 (白蘿蔔、海帶芽、*柴魚 片)		鮮奶		#REF!	#REF!	#REF!	0.8	#REF!	0.0	#REF!
29	五	地瓜飯	烤雞腿排*1	咖哩洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇)	蚵白菜	肉羹湯 (肉羹、筍絲、木耳絲)	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								
		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