

桃源國小113年04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：陳啟捷（營養字第011002號）



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全蛋 雞腿 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱 量 仟 卡
1	一	有機玉米飯	茄汁炒豆干 (豆干、番茄、玉米粒、毛豆仁)	枸杞冬瓜 (冬瓜、枸杞)	有機高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	錦菇豆腐湯 (豆腐、金針菇、香菇、 蟹羹)	水果			4.1	3.0	1.6	0.0	2.5	1.0	725
2	二	兒童節特餐：拉麵、素烤鰻*1、*芝麻醬煮南瓜、有機油江菜、味噌醬油湯 (南瓜、*白芝麻、*芝麻醬) (玉米粒、高麗菜、綠豆芽、豆包、海帶芽)							果汁	3.5	3.1	1.4	0.0	2.5	0.0	625
3	三	胚芽飯	酸甜麵腸 (麵腸、豆薯、紅蘿蔔)	白菜滷 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆 梅、香菇)	菠菜	大黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.3	2.1	1.9	0.0	2.5	1.0	679
4	四	清明/兒童節放假									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
5	五	清明連假									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
8	一	地瓜飯	麻油凍豆腐 (高麗菜、凍豆腐、杏鮑菇、毛 豆仁、枸杞)	紅絲花椰 (青花菜、紅蘿蔔)	有機小松菜	薏仁冬瓜湯 (冬瓜、小薏仁)	水果			4.1	1.8	1.7	0.0	2.5	1.0	637
9	二	有機麥片飯	筍香素肚 (素肚、筍乾、梅干菜)	有機黑木耳炒花椰 (黑木耳、青花菜、紅蘿蔔)	有機小白菜	黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.0	2.3	2.1	0.0	2.5	1.0	678
10	三	薏仁飯	三杯素雞 (素雞、杏鮑菇)	芹香豆包 (豆包、中芹、紅蘿蔔、香菇)	地瓜葉	銀蘿玉米湯 (白蘿蔔、玉米粒)	水果	堅果	4.4	2.7	1.5	0.0	2.8	1.0	721	
11	四	糙米飯	香滷蘭花干*1	菇香扁蒲 (扁蒲、玉米粒、香菇)	有機高麗菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	水果			4.7	2.7	1.2	0.0	2.5	1.0	734
12	五	什錦炒麵疙瘩 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	素鳳腿*1	小紅豆包*1	菠菜	味噌豆腐湯 (豆腐、黃豆芽)		鮮奶	4.0	2.2	1.6	0.8	2.5	0.0	718	
15	一	胚芽飯	椰汁南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、四季豆)	*脆炒青木瓜 (青木瓜、木耳、紅蘿蔔、*花 生)	有機黑葉白菜	洋芋濃湯 (洋芋、玉米粒)		鮮奶	4.6	2.1	1.7	0.8	2.8	0.0	768	
16	二	有機小米飯	冬瓜燒油腐 (油豆腐、冬瓜、紅蘿蔔)	菇菇炒高麗菜 (高麗菜、木耳、秀珍菇)	有機味美菜	紅豆紫米湯 (紅豆、紫米)	水果	堅果	5.4	2.2	1.9	0.0	2.8	1.0	777	
17	三	五穀飯	*橙汁素雞丁 (素雞丁、地瓜、黃椒、*白芝 麻)	腐皮白菜 (大白菜、腐皮、木耳、香菇)	福山萵苣	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、冬粉)	水果			4.8	2.3	1.8	0.0	2.5	1.0	726
18	四	香椿炒飯 (玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆仁)	素黑輪燴黃瓜 (大黃瓜、素黑輪、木耳)	金菇海帶絲 (海帶絲、金針菇、紅蘿蔔)	有機小白菜	蘿蔔味噌湯 (白蘿蔔、豆腐)		穀奶	4.6	2.4	2.0	0.0	2.5	0.0	665	
19	五	香鬆飯	瓜仔干丁 (豆干、麵輪、碎瓜)	鐵板豆芽 (豆芽菜、木耳、紅蘿蔔)	花椰菜 (青花菜、紅蘿蔔)	冬瓜湯 (冬瓜)	水果			4.2	3.2	1.4	0.0	2.8	1.0	755
22	一	素肉燥米粉 (豆干、紅蘿蔔、素肉、香菇)	鮮蔬烤麩 (烤麩、小黃瓜、木耳、玉米筍)	烤地瓜*1	有機高麗菜	扁蒲素魚丸湯 (扁蒲、素魚丸)	水果			4.0	3.1	1.5	0.0	2.5	1.0	723
23	二	有機薏仁飯	南瓜炒豆干 (豆干、南瓜、香菇、海帶芽)	塔香茄子 (茄子、九層塔)	有機小松菜	白菜番茄湯 (大白菜、番茄)		鮮奶	4.2	2.6	1.7	0.8	2.5	0.0	764	
24	三	燕麥飯	香菇燒豆包 (豆包、香菇、杏鮑菇、山藥、 枸杞)	什錦豆腐羹 (豆腐、木耳、金針菇、紅蘿 蔔)	蚵白菜	玉米海芽湯 (玉米粒、海帶芽)	水果			4.2	2.7	1.3	0.0	2.5	1.0	702
25	四	南瓜飯	海結麵輪 (麵輪、海帶結、白蘿蔔、玉米 粒)	紅絲花椰 (青花菜、紅蘿蔔)	有機小白菜	粉絲油腐湯 (油豆腐、冬粉)	水果			4.0	2.4	1.7	0.0	2.5	1.0	675
26	五	紫米飯	甜椒素雞 (素雞、甜椒、小黃瓜、杏鮑菇)	香料薯絲 (豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁)	萵苣	綠豆包心粉圓湯 (綠豆、包心粉圓)		豆漿	5.6	3.4	1.3	0.0	2.8	0.0	806	
29	一	糙米飯	咖哩百頁 (百頁豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	螞蟻上樹 (寬粉、高麗菜、木耳、紅蘿 蔔)	有機荷葉白菜	薑絲海芽湯 (海帶芽)	水果			4.8	2.3	1.7	0.0	2.5	1.0	724
30	二	有機海苔飯	香滷豆干*1	芋香白菜 (大白菜、芋頭、豆皮)	有機山菠菜	酸辣湯 (豆腐、玉米粒、木耳、 紅蘿蔔、金針菇)	水果			4.7	2.2	1.9	0.0	2.5	1.0	714
		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	油產品	甜湯			
		1	4	8	7	17	2	3	2	0	4	3				

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