

逸仙國小113年04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：陳啟謙（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)	點心
1	一	有機玉米飯	蠔油肉片 (豬肉、洋葱)	*番茄炒蛋 (*雞蛋、番茄、玉米粒、毛豆仁)	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、日式炸豬排*1、*筍乾滷蛋*1、有機油江菜、*味噌醬油湯 (*雞蛋、筍乾) (玉米粒、高麗菜、綠豆芽、豬肉、豆包、海帶芽、*柴魚片)							果汁	3.5	3.1	1.4	0.0	2.5	0.0	625
3	三	胚芽飯	*海苔魚丁 (*魚肉、洋葱)	白菜滷 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆梅、香菇)	菠菜	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	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	0.0	0
5	五	清明連假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
8	一	地瓜飯	*滷蛋*1干丁 (*雞蛋、豆干、洋葱)	麻油凍豆腐 (高麗菜、凍豆腐、香菇絲、毛豆仁、枸杞)	有機小松菜	薏仁冬瓜湯 (冬瓜、小薏仁)		鮮奶		4.1	1.8	1.7	0.8	2.5	0.0	637
9	二	有機麥片飯	筍香燉肉 (豬肉、筍乾、梅干菜)	有機黑木耳炒花椰 (黑木耳、青花菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機小白菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	水果			4.0	2.3	2.1	0.0	2.5	1.0	678
10	三	薏仁飯	三杯雞丁 (雞肉、豬血糕、香菇絲)	芹香豆包 (豆包、中芹、紅蘿蔔、香菇)	地瓜葉	銀絲玉米湯 (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	*蔥燒魚片*1 (*魚肉、洋葱、紅椒、黃椒)	*日式蒸蛋 (*雞蛋、香菇、豬肉、玉米粒、海帶芽、*柴魚片)	有機高麗菜	*芋頭西米露 (芋頭、西谷米、*奶粉)	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、豬肉)	BBQ翅小腿*2	小奶皇包*1	菠菜	味噌豆腐湯 (豆腐、黃豆芽)			豆漿	4.0	2.2	1.6	0.0	2.5	0.0	718
15	一	胚芽飯	椰汁南瓜雞 (雞肉、南瓜、四季豆)	*脆炒青木瓜 (青木瓜、木耳、豬肉、紅蘿蔔、*花生)	有機黑葉白菜	*芋芋濃湯 (芋芋、洋葱、玉米粒、*奶粉)	水果			4.6	2.1	1.7	0.0	2.8	1.0	768
16	二	有機小米飯	*芝麻照燒魚丁 (*魚肉、香菇絲、洋葱、洋菇、*白芝麻)	培根炒高麗菜 (高麗菜、培根、木耳、秀珍菇)	有機味美菜	紅豆紫米湯 (紅豆、紫米)		鮮奶	堅果	5.4	2.2	1.9	0.8	2.8	0.0	777
17	三	五穀飯	*橙汁排骨 (豬肉、地瓜、黃椒、*白芝麻)	*蛋酥白菜 (大白菜、*雞蛋、豬肉、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	*肉絲炒飯 (肉絲、玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔、*雞蛋、毛豆仁)	香烤腿排*1	*黑輪燴黃瓜 (大黃瓜、*黑輪、紅蘿蔔、木耳)	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	瓜仔肉燥 (豬肉、豆干、碎瓜)	*歐姆蛋 (*雞蛋、玉米粒、甜椒、毛豆仁、蟹羹、*奶粉)	花椰菜 (青花菜、紅蘿蔔)	冬瓜大骨湯 (冬瓜、大骨)	水果			4.2	3.2	1.4	0.0	2.8	1.0	755
22	一	肉燥米粉 (豆干、洋葱、豬肉、香菇)	蔥油雞 (雞肉、小黃瓜、木耳、玉米筍)	烤地瓜*1	有機高麗菜	*扁蒲魚丸湯 (扁蒲、*魚丸)	水果			4.0	3.1	1.5	0.0	2.5	1.0	723
23	二	有機薏仁飯	蒙古炒肉 (豬肉、豆芽菜、洋葱、紅蘿蔔、韭菜)	南瓜蒸蛋 (雞蛋、南瓜、香菇、海帶芽)	有機小松菜	白菜番茄湯 (大白菜、番茄)	水果			4.2	2.6	1.7	0.0	2.5	1.0	764
24	三	燕麥飯	香菇雞 (雞肉、香菇、香菇絲、山藥、枸杞)	什錦豆腐羹 (豆腐、豬肉、木耳、金針菇、紅蘿蔔)	蚵白菜	*小魚海芽湯 (*小魚乾、海帶芽)	水果			4.2	2.7	1.3	0.0	2.5	1.0	702
25	四	南瓜飯	蒜香豬排*1	紅絲花椰 (青花菜、紅蘿蔔、豬肉)	有機小白菜	*柴魚油豆腐湯 (油豆腐、洋葱、*柴魚片)		鮮奶		4.0	2.4	1.7	0.8	2.5	0.0	675
26	五	紫米飯	*鯖魚片*1	甜椒素雞 (素雞、甜椒、小黃瓜、香菇)	萵苣	綠豆包心粉圓湯 (綠豆、包心粉圓)	水果			5.6	3.4	1.3	0.0	2.8	1.0	806
29	一	糙米飯	咖哩豬 (豬肉、洋葱、洋葱、紅蘿蔔)	螞蟻上樹 (寬粉、高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	*海芽蛋花湯 (*雞蛋、海帶芽)		鮮奶		4.8	2.3	1.7	0.8	2.5	0.0	724
30	二	有機海苔飯	滷雞腿*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	豆類類	魚肉蛋類	其他	油類	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