

逸仙國小113年06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	奶類	豆漿	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)	熱量 (仟卡)
3	一	燕麥飯	糖醋排骨 (豬肉、洋芋、鳳梨、甜椒)	*紅蘿蔔炒蛋 (*雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機白莧菜	*黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、*魚丸)		鮮奶		4.3	3.1	1.4	0.8	2.5	0.0	801
4	二	有機麥片飯	*蔥燒魚片*1 (*魚肉、洋葱、*白芝麻)	咖哩洋芋 (洋芋、南瓜、洋葱)	有機黑葉白菜	*金粒豆薯湯 (豆薯、玉米粒、*柴魚片)	水果		堅果	4.9	2.0	1.3	0.0	2.8	1.0	712
5	三	紅藜小米飯	*泰式打拋肉 (豬肉、脆筍、洋葱、香菇、九層塔、*金蛋)	*醬燒桂竹筍 (桂竹筍、香菇、*蝦米)	蒜香花椰菜 (青花菜、紅蘿蔔)	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.0	2.0	2.5	0.0	2.5	1.0	665
6	四	*日式烏龍麵 (豆芽菜、木耳、洋葱、豬肉、油片)	迷迭香雞球 (雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇、番茄)	小紅豆包*1	有機空心菜	味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.3	2.9	1.6	0.0	2.5	1.0	731
7	五	南瓜飯	瑪莎曼肉片 (豬肉、洋葱、南瓜、香茅)	榨菜乾片 (豆干、紅蘿蔔、青椒、榨菜絲)	油菜	燒仙草 (蜜八寶、洋葱仁、燒仙草湯)	水果			5.1	3.0	1.3	0.0	2.5	1.0	787
10	一	端午節放假														
11	二	有機薏仁飯	滷雞腿*1	*腰果蒸蛋 (*雞蛋、玉米粒、香菇、海帶芽、腰果)	有機荷葉白菜	*燕麥鮮奶茶 (燕麥粒、QQ圓、*奶粉、無水)		鮮奶		5.1	2.6	0.8	0.8	2.5	0.0	805
12	三	紫米飯	*芝香肉片 (豬肉、黃豆芽、紅蘿蔔、洋葱、*芝麻鹽)	茄汁豆包 (豆包、甜椒、番茄、木耳)	地瓜葉	黃瓜肉羹湯 (大黃瓜、肉羹)	水果			4.0	2.7	1.9	0.0	2.5	1.0	703
13	四	地瓜飯	海結燒雞 (雞肉、海帶結、洋葱、杏鮑菇)	玉米干丁 (玉米粒、豆干、豬肉、毛豆仁)	有機空心菜	冬瓜薑絲湯 (冬瓜)	水果			4.4	2.8	1.5	0.0	2.5	1.0	728
14	五	蔬菜香料燉飯 (豬肉、竹筍、玉米粒、香菇、毛豆)	*南洋沙嗲水鯊魚 (*魚肉、紅蘿蔔、洋芋、四季豆、*沙茶醬、*紅芽菜、*金蛋)	腐皮高麗菜 (高麗菜、腐皮、秀珍菇、木耳)	青江菜	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、冬粉)		果汁		4.7	2.4	2.4	0.0	2.5	0.0	682
17	一	燕麥飯	*沙茶雞 (雞肉、小黃瓜、洋葱、杏鮑菇、*沙茶鹽)	肉片花椰菜 (青花菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	大酒湯 (豆腐、木耳、金針菇、豬肉)			穀奶	4.0	2.5	2.1	0.0	2.5	0.0	633
18	二	芝麻小米飯	香菇瓜仔肉燥 (豬肉、豆干、碎瓜、香菇)	*開陽寬粉 (高麗菜、寬粉、木耳、紅蘿蔔、*蝦米)	有機白莧菜	雙色蘿蔔湯 (紅蘿蔔、白蘿蔔、大骨)	水果			4.7	2.3	2.0	0.0	2.5	1.0	724
19	三	五穀飯	*三杯魚丁 (*魚肉、杏鮑菇、豬血糕、九層塔)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、紅蘿蔔、香菇)	福山萵苣	*海芽蛋花湯 (*雞蛋、海帶芽)	水果			4.2	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	692
20	四	家鄉炒米粉 (南瓜、木耳、豬肉、香菇)	回鍋肉片 (豬肉、豆干、高麗菜)	小芋泥包*1	有機小松菜	羅宋湯 (洋芋、番茄、洋葱)		鮮奶		4.6	2.5	1.3	0.8	2.5	0.0	775
21	五	薏仁飯	香酥翅小腿*2	*番茄炒蛋 (*雞蛋、番茄、玉米筍、毛豆仁、*蛋黃)	高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	綠豆米苔目 (米苔目、綠豆)	水果			5.0	2.5	1.2	0.0	2.5	1.0	740
24	一	玉米飯	蔥燒豬排*1 (豬肉、洋葱)	*飄香滷味 (白蘿蔔、油豆腐、*魚丸、海帶絲)	有機黑葉白菜	*酸辣湯 (脆筍、金針菇、紅蘿蔔、*雞蛋)	水果			4.0	2.5	1.6	0.0	2.5	1.0	680
25	二	*醬油炒飯 (玉米粒、番茄、香菇、毛豆仁、*柴魚片)	*滷蛋*1干丁 (*雞蛋、豆干)	*麻香高麗菜 (高麗菜、腐皮、杏鮑菇、木耳、*白芝麻)	有機空心菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.3	1.9	1.8	0.0	2.5	1.0	661
26	三	地瓜飯	咕咾肉 (豬肉、洋芋、彩椒、洋葱、鳳梨)	醬燒豆腸 (豆腸、洋葱、秀珍菇、紅蘿蔔)	莧菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	水果			4.3	2.6	1.6	0.0	2.5	1.0	709
27	四	胚芽飯	*椒鹽魚丁 (*魚肉、洋芋)	*玉米蒸蛋 (*雞蛋、玉米粒、毛豆仁、洋葱、豬肉)	有機小白菜	摩摩喳喳 (芋頭、QQ圓、地瓜、西瓜米)		豆漿		5.1	2.9	0.8	0.0	2.5	0.0	707
28	五	蕎麥飯	梅干燒肉 (豬肉、筍乾、梅干菜)	麵筋扁蒲 (扁蒲、香菇、麵筋)	地瓜葉	枸杞豆薯湯 (豆薯、枸杞、大骨)		鮮奶	堅果	4.0	2.1	2.2	0.8	2.8	0.0	739
		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		甜品				
		1	4	9	5	19	0	4	1	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