

逸仙國小113年06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	糖醋素雞 (素雞、洋芋、鳳梨、甜椒)	甜麵千片	有機白莧菜	黃瓜素丸湯 (大黃瓜、素魚丸)		鮮奶		4.3	3.1	1.4	0.8	2.5	0.0	801
4	二	有機麥片飯	香滷豆腸	塔香茄子 (茄子、九層塔)	有機黑葉白菜	金粒豆薯湯 (豆薯、玉米粒)	水果		堅果	4.9	2.0	1.3	0.0	2.8	1.0	712
5	三	紅藜小米飯	香椿油腐 (油豆腐、紅蘿蔔、杏鮑菇)	醬燒桂竹筍 (桂竹筍、香菇)	紅絲花椰菜 (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、油片)	香滷麵輪 (麵輪、白蘿蔔)	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	榨菜乾片 (豆干、紅蘿蔔、青椒、榨菜絲)	炒三絲 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳)	油菜	燒仙草 (蜜八寶、洋薏仁、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								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
11	二	有機薏仁飯	素棒棒腿*1	鳳梨木耳 (木耳、紅蘿蔔、鳳梨、白木耳)	有機荷葉白菜	燕麥QQ圓 (燕麥粒、QQ圓、麥芽)		鮮奶		5.1	2.6	0.8	0.8	2.5	0.0	805
12	三	紫米飯	茄汁豆包 (豆包、甜椒、番茄、木耳)	清炒絲瓜	地瓜葉	黃瓜素肉羹湯 (大黃瓜、素肉羹)	水果			4.0	2.7	1.9	0.0	2.5	1.0	703
13	四	地瓜飯	玉米干丁 (玉米粒、豆干、素肉、毛豆仁)	香料薯絲 (豆薯、紅蘿蔔、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 (竹筍、玉米粒、香菇、毛豆)	*南洋沙嗲豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、洋芋、四季豆、*素沙茶醬、*花生粉)	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	*素沙茶雞丁 (素雞丁、小黃瓜、杏鮑菇、*素沙茶醬)	醬燒百頁 (百頁豆腐、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	大滷湯 (豆腐、木耳、金針菇)			穀奶	4.0	2.5	2.1	0.0	2.5	0.0	633
18	二	芝麻小米飯	香菇瓜仔干丁 (豆干、碎瓜、香菇)	鮮蔬寬粉 (高麗菜、寬粉、木耳、紅蘿蔔)	有機白莧菜	雙色蘿蔔湯 (紅蘿蔔、白蘿蔔)	水果			4.7	2.3	2.0	0.0	2.5	1.0	724
19	三	五穀飯	蘿蔔油腐 (油豆腐、白蘿蔔)	絲瓜豆腐煲 (絲瓜、豆腐、紅蘿蔔、香菇)	福山萵苣	薑絲海芽湯 (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、素肉、香菇)	回鍋干片 (豆干、高麗菜、紅蘿蔔)	小芋泥包*1	有機小松菜	羅宋湯 (洋芋、番茄)		鮮奶		4.6	2.5	1.3	0.8	2.5	0.0	775
21	五	薏仁飯	番茄凍腐 (凍豆腐、番茄、玉米筍、毛豆仁)	香菇扁蒲 (扁蒲、香菇)	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	飄香滷味 (白蘿蔔、油豆腐、海帶結)	紅絲花椰 (青花菜、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	酸辣湯 (豌豆、金針菇、紅蘿蔔)	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)	南瓜干丁 (豆干、南瓜)	*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	醬燒豆腸 (豆腸、秀珍菇、紅蘿蔔)	脆炒豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳)	莧菜	黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.3	2.6	1.6	0.0	2.5	1.0	709
27	四	胚芽飯	香滷蘭花干*1	玉米油腐 (油豆腐、玉米粒、毛豆仁)	有機小白菜	摩摩喳喳 (芋頭、QQ圓、地瓜、西瓜皮)		豆漿		5.1	2.9	0.8	0.0	2.5	0.0	707
28	五	蕎麥飯	招牌豆干	麵筋扁蒲 (扁蒲、香菇、麵筋)	地瓜葉	枸杞豆薯湯 (豆薯、枸杞)		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								
		1	4	9	5	19	0	4	1	0	4	4				

食材中含過敏原以「*」標示