

逸仙國小113年08-09月份 營養午餐 雜食 菜單

地址：新北市五股區五權路54號  
服務電話：02-2892-1301

HACCP第 168號優良廠商 100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑  
營養師：葉亭君 (營養字第011617號)



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀雜類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)
30	五	薏仁飯	咖哩豬 (豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥)	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、玉米、毛豆仁)	油菜	*味噌海芽湯 (白蘿蔔、海芽、*柴魚片)	水果			4.6	2.8	1.1	0.0	2.0	1.0
2	一	*海苔香鬆炒飯 (玉米、豬肉、雞蛋、洋蔥、毛豆仁、*海苔香鬆)	筍香燒雞 (雞肉、生筍、紅蘿蔔)	培根炒高麗 (高麗菜、木耳、培根)	有機白莧菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜)		鮮奶		4.3	2.3	2.0	0.8	2.3	0.0
3	二	*有機白米芝麻飯	碎瓜絞肉 (豬肉、豆薯、香菇、脆瓜)	*腰果玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、*腰果、海帶芽)	有機小松菜	冬瓜茶山粉圓 (山粉圓、冬瓜茶)	水果		堅果	4.6	2.8	1.0	0.0	2.4	1.0
4	三	糙米飯	糖醋雞丁 (雞肉、洋芋、洋蔥、甜椒、鳳梨)	海結滷豆干 (豆干、海帶結)	青江菜	羅宋湯 (蕃茄、高麗菜、洋蔥)	水果			4.2	2.4	1.6	0.0	2.3	1.0
5	四	燕麥飯	*百香果魚丁 (*魚肉、地瓜、紅蘿蔔、百香果醬)	義式香料洋芋 (洋芋、鮑菇、彩椒、義式香料)	有機黑葉白菜	豚骨扁蒲湯 (扁蒲、大骨)	水果			5.0	2.3	1.4	0.0	2.0	1.0
6	五	胚芽飯	滷雞翅*1	*海山醬關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、米血糕、*柴魚片、*紫菜)	地瓜葉	大滷湯 (筍、木耳、金針菇、紅蘿蔔)	水果			4.6	2.9	1.1	0.0	2.0	1.0
9	一	小米飯	*奶香南瓜豬 (豬肉、南瓜、杏鮑菇、毛豆仁、*奶粉)	醬燒豆腸 (豆薯、豆腸、紅蘿蔔、木耳)	有機空心菜	*黃瓜魚羹湯 (大黃瓜、*魚羹條)	水果			4.4	3.7	1.7	0.0	2.1	1.0
10	二	有機白米地瓜飯	*茄汁魚片*1 (*魚肉、番茄、黃椒、洋蔥)	油片炒豆芽 (豆芽、油片、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	筍香鮮菇湯 (生筍、金針菇、香菇)		鮮奶		4.0	2.5	2.0	0.8	2.3	0.0
11	三	紫米飯	三杯雞 (雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔)	麵筋絲瓜 (絲瓜、紅蘿蔔、菇、麵筋泡)	油菜	裙帶海芽湯 (海帶芽、薑)	水果			4.0	2.2	1.9	0.0	2.0	1.0
12	四	*柴香炒烏龍 (高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、木耳、香菇、*柴魚片)	日式炸豬排*1	小芋泥包*1	有機小松菜	番茄豆腐湯 (豆腐、蕃茄、金針菇)	水果			4.2	2.5	1.5	0.0	2.6	1.0
13	五	燕麥飯	*和風燒雞 (雞肉、白蘿蔔、杏鮑菇、洋蔥、*柴魚片)	玉米炒蛋 (雞蛋、玉米、洋蔥)	福山萵苣	芋頭西谷米 (芋頭、西谷米、椰奶)			果汁	4.8	2.8	1.3	0.0	2.0	0.0
16	一	紅藜白米飯	打拋豬 (豬肉、筍、番茄、洋蔥、九層塔)	鮮蔬燴蛋 (雞蛋、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機油江菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)			穀奶	4.2	2.7	1.7	0.0	2.0	0.0
17	二	中秋節放假~~~													
18	三	蔥頭雞滷飯 (豬肉、雞肉、玉米)	酥炸雞翅腿*2	培根花椰菜 (花椰菜、木耳、培根)	青江菜	肉骨茶湯 (大白菜、金針菇、豆皮)	水果			4.2	2.8	1.9	0.0	2.3	1.0
19	四	胚芽飯	*塔香海鮮羹 (*魚肉、*魷魚圈、大白菜、木耳、九層塔)	玉米乾丁 (玉米、豆干、紅蘿蔔、毛豆仁)	有機小白菜	燒仙草 (甜八寶、芋圓、QQ圓、仙草液)		鮮奶		4.8	2.8	1.0	0.8	2.0	0.0
20	五	薏仁飯	京醬豬柳 (豬肉、豆薯、洋蔥絲、紅蘿蔔)	番茄豆包 (豆包、番茄、彩椒、木耳)	高麗菜	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、冬粉)	水果			4.2	2.5	1.6	0.0	2.0	1.0
23	一	南瓜飯	泡菜年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕、金針菇、泡菜)	香菇扁蒲 (扁蒲、香菇、紅蘿蔔)	有機白莧菜	*關東煮湯 (白蘿蔔、油豆腐、*小魚丸)	水果			4.2	2.6	1.8	0.0	2.0	1.0
24	二	茄汁義大利麵 (番茄、玉米、青豆、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥、杏鮑菇)	洋蔥燒豬排*1	小紅豆包*1	有機黑葉白菜	酸辣湯 (豆腐、生筍、金針菇)	水果			4.3	2.3	1.1	0.0	2.0	1.0
25	三	芝麻飯	*椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜)	腐皮高麗 (高麗菜、木耳、角螺)	青江菜	黑糖地瓜湯 (地瓜、粉條)	水果			4.5	2.9	1.8	0.0	2.3	1.0
26	四	玉米飯	*香菇腰果蒸蛋 (雞蛋、香菇、南瓜、腰果、*柴魚片)	家常豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、玉米筍、毛豆仁)	有機空心菜	海芽玉米湯 (玉米、海帶芽)			豆漿	4.4	2.0	1.0	0.0	2.0	0.0
27	五	五穀飯	瑪莎曼肉片 (豬肉、洋芋、番茄、玉米筍、椰漿)	*黃瓜肉羹 (大黃瓜、*肉羹條、木耳、紅蘿蔔)	福山萵苣	番茄蛋花湯 (番茄、洋蔥、雞蛋)		鮮奶	堅果	4.3	2.3	1.5	0.8	2.4	0.0
30	一	燕麥飯	鐵板肉柳 (豬肉、豆芽菜、洋蔥、木耳)	*味噌關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、米血糕、*柴魚片)	有機油江菜	枸杞黃瓜湯 (黃瓜、枸杞)		鮮奶		4.3	2.2	1.7	0.8	2.0	0.0
										副菜加工食品					
										調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油產品	甜湯
										1	4	5	12	3	4
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材									
		1	4	9	7	20									

\*本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

熱量

千卡

710.7

747.0

725.7

679.6

699.8

717.8

778.6

736.3

643.6

698.2

667.4

626.3

0.0

713.3

778.3

670.5

684.0

651.0

741.0

573.0

740.8

718.5