

逸仙國小113年08-09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：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
30	五	薏仁飯	咖哩油腐 (油豆腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉)	豆簽絲瓜 (絲瓜、豆簽、紅蘿蔔)	油菜	味噌海芽湯 (白蘿蔔、海芽、味噌)	水果			4.6	2.8	1.1	0.0	2.0	1.0	710.7
2	一	*海苔香鬆炒飯 (玉米、素絞肉、毛豆仁、*海苔香鬆)	筍燒麵輪 (麵輪、生筍、紅蘿蔔)	豆皮炒高麗 (高麗菜、木耳、豆皮)	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	747.0
3	二	*有機白米芝麻飯	碎瓜干丁 (干丁、豆薯、香菇、脆瓜)	豆瓣醬紫茄 (茄子、素豆瓣醬)	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	725.7
4	三	糙米飯	海結滷豆干 (豆干、海帶結)	三色炒豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳)	青江菜	羅宋湯 (蕃茄、高麗菜)	水果			4.2	2.4	1.6	0.0	2.3	1.0	679.6
5	四	燕麥飯	燒素排*1	義式香料洋芋 (洋芋、鮑菇、彩椒、素食義式香料)	有機黑葉白菜	枸杞扁蒲湯 (扁蒲、枸杞)	水果			5.0	2.3	1.4	0.0	2.0	1.0	699.8
6	五	胚芽飯	滷油腐 (白蘿蔔、油豆腐、紅蘿蔔)	紅片炒大瓜 (大黃瓜、紅蘿蔔、素雙色片)	地瓜葉	大滷湯 (豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔)	水果			4.6	2.9	1.1	0.0	2.0	1.0	717.8
9	一	小米飯	醬燒豆腸 (豆薯、豆腸、紅蘿蔔、木耳)	菇香高麗菜 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔)	有機空心菜	黃瓜素丸湯 (大黃瓜、素丸)	水果			4.4	3.7	1.7	0.0	2.1	1.0	778.6
10	二	有機白米地瓜飯	茄汁蘭花乾*1	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	736.3
11	三	紫米飯	滷大溪豆干 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔)	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	643.6
12	四	香菇炒烏龍 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳、香菇、素絞肉)	素棒棒腿*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	698.2
13	五	燕麥飯	香椿烤麩 (烤麩、豆薯、香椿醬)	玉米毛豆 (干丁、玉米、毛豆、紅蘿蔔)	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	667.4
16	一	紅藜白米飯	打拋干丁 (干丁、番茄、九層塔)	麻香高麗菜 (高麗菜、木耳、枸杞)	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	626.3
17	二	中秋節放假~~~														
18	三	香鬆飯	洋芋燒油腐 (油腐、洋芋、毛豆仁)	清炒花椰菜 (花椰菜、木耳)	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	713.3
19	四	胚芽飯	玉米乾丁 (玉米、豆干、紅蘿蔔、毛豆仁)	雙色木耳 (黑木耳、白木耳)	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	778.3
20	五	薏仁飯	番茄豆包 (豆包、番茄、彩椒、木耳)	八角毛豆莢 (毛豆莢、八角)	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	670.5
23	一	南瓜飯	紅燒麵輪 (麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔)	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、素丸)	水果			4.2	2.6	1.8	0.0	2.0	1.0	684.0
24	二	茄汁義大利麵 (番茄、玉米、青豆、紅蘿蔔、杏鮑菇)	南瓜油腐 (油豆腐、南瓜、毛豆)	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	651.0
25	三	芝麻飯	滷蘭花乾*1	腐皮高麗 (高麗菜、木耳、豆捲)	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	741.0
26	四	玉米飯	家常豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、玉米筍、毛豆仁)	清炒大白菜 (大白菜、紅蘿蔔、木耳)	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	573.0
27	五	五穀飯	酸菜素肚 (素肚、酸菜)	蒟蒻炒大瓜 (大黃瓜、木耳、素雙色片)	福山萵苣	番茄鮮蔬湯 (番茄、高麗菜)		鮮奶	堅果	4.3	2.3	1.5	0.8	2.4	0.0	740.8
30	一	燕麥飯	味噌關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、紅蘿蔔)	韓式黃芽 (黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽、香油)	有機油江菜	枸杞黃瓜湯 (大黃瓜、枸杞)		鮮奶		4.3	2.2	1.7	0.8	2.0	0.0	718.5