

逸仙國小113年10月份營養午餐 草食 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 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	奶 類 (份)	油 脂 類 (份)	水 果 類 (份)	熱 量 卡
1	二	燕麥飯	雞肉油腐煲 (雞肉、油豆腐、紅蘿蔔、洋蔥)	麵筋絲瓜 (絲瓜、麵筋、木耳、秀珍菇)	有機白莧菜	酸辣湯 (筍、木耳、金針菇、豆腐、雞蛋)	水果			4.1	3.0	1.7	0.0	2.3	1.0	714.5
2	三	芝麻飯	味噌燒豬 (豬肉、洋芋、紅蘿蔔)	油片炒豆芽 (豆芽菜、油片絲、紅蘿蔔、木耳)	油菜	*黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、*魚丸)	水果			4.3	3.2	1.8	0.0	2.0	1.0	736.0
3	四	茄汁燉飯 (白米、紅藜麥、蕃茄、杏鮑菇、紅蘿蔔、洋蔥、絞肉)	*海苔魚丁 (*魚肉、地瓜、海苔粉)	洋蔥炒蛋 (雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔)	有機小白菜	裙帶海芽湯 (海帶芽、薑、豬骨)	水果			4.0	3.8	1.5	0.0	2.5	1.0	774.4
4	五	小米飯	滷翅腿*2 (洋芋、鮑菇、紅蘿蔔、毛豆仁、咖哩粉)	咖哩洋芋 (洋芋、鮑菇、紅蘿蔔、毛豆仁、咖哩粉)	青江菜	*燕麥鮮奶茶 (燕麥粒、QQ圓、*奶粉、麥茶)		果汁	5.0	3.0	1.1	0.0	2.0	0.0	692.5	
7	一	胚芽飯	醬燒豬排*1 (豬排、洋蔥絲)	*沙茶炒三色 (豆皮、豆干、紅蘿蔔、有機黑木耳、*沙茶醬)	有機山菠菜	針菇筍湯 (生筍、有機黑木耳、金針菇、豬骨)		穀奶	4.3	2.5	1.4	0.0	2.5	0.0	636.0	
8	二	五穀飯	糖醋雞丁 (雞肉、洋芋、甜椒、洋蔥、鳳梨)	白菜滷 (大白菜、豆捲、有機黑木耳、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁、粉條)		鮮奶	5.0	2.7	1.5	0.8	2.5	0.0	823.0	
9	三	紫米飯	*三杯魚 (*魚肉、杏鮑菇、九層塔)	大黃瓜炒蛋 (雞蛋、大黃瓜)	福山萐蕎	枸杞冬瓜湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.1	3.4	1.6	0.0	2.3	1.0	742.0
10	四	國慶日放假一天~~~								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11	五	金瓜米粉 (米粉、南瓜、高麗菜、絞肉、黑木耳)	馬鈴薯燉排骨 (豬肉、排骨、馬鈴薯)	小芝麻包*1	小白菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、豬骨)	水果			4.6	2.8	1.3	0.0	2.4	1.0	732.5
14	一	芝麻飯	花瓜雞 (雞肉、豆薯、花瓜)	泡菜粉絲煲 (大白菜、寬粉、木耳、絞肉、泡菜)	有機味美菜	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草液)	水果			5.0	2.8	1.3	0.0	2.3	1.0	756.0
15	二	紅藜小米飯	*百香魚片*1 (*魚肉、紅蘿蔔、百香果醬)	*腰果玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、海帶芽、香菇、*腰果)	有機荷葉白菜	*味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片)	水果			4.1	3.2	1.1	0.0	2.2	1.0	713.5
16	三	玉米飯	日式咖哩豬 (豬肉、洋芋、紅蘿蔔、蘿蔔)	培根炒高麗 (高麗菜、培根、木耳)	福山萐蕎	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、冬粉)	水果			4.6	2.3	1.9	0.0	2.1	1.0	695.0
17	四	柴香炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、絞肉、木耳、紅蘿蔔、香菇、柴魚片)	鹹水雞 (雞肉、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳)	烤地瓜*1	有機空心菜	番茄蛋花湯 (番茄、大白菜、雞蛋)		鮮奶		4.0	2.8	2.0	0.8	2.4	0.0	768.0
18	五	紫米飯	打拋肉 (豬肉、筍、番茄、九層塔)	蛋酥扁蒲 (扁蒲、雞蛋、木耳、豬肉絲)	油菜	*柴魚蘿蔔湯 (蘿蔔、紅蘿蔔、*柴魚片)	水果		堅果	4.0	2.2	2.0	0.0	2.4	1.0	663.0
21	一	南瓜飯	*糖醋魚丁 (*魚肉、洋芋、洋蔥、甜椒)	玉米炒蛋 (雞蛋、玉米、毛豆仁、洋蔥)	有機小白菜	黑糖地瓜湯 (地瓜、粉條)	水果			5.0	3.3	1.1	0.0	2.4	1.0	793.0
22	二	*海苔香鬆炒飯 (白米、絞肉、紅蘿蔔、玉米、雞蛋、毛豆仁、*海苔香鬆)	炸雞腿*1	豆皮高麗菜 (高麗菜、豆皮、紅蘿蔔、木耳)	有機小松菜	*關東煮湯 (白蘿蔔、油豆腐、*魚丸、*柴魚片)	水果		堅果	4.0	3.3	1.7	0.0	2.4	1.0	738.0
23	三	燕麥飯	蒜泥白肉 (豬肉、高麗菜、蒜頭)	哨子豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、玉米、毛豆仁、豬肉)	青江菜	豬骨筍湯 (筍、大骨)	水果			4.2	3.0	1.4	0.0	2.1	1.0	708.5
24	四	胚芽飯	泡菜年糕雞 (雞肉、大白菜、年糕、木耳、泡菜)	香菇絲瓜 (絲瓜、香菇、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	*海芽玉米湯 (玉米、海帶芽、*柴魚片)		豆漿	4.4	2.5	2.0	0.0	2.0	0.0	634.8	
25	五	小米飯	義式香料豬 (豬肉、洋芋、鮑菇、甜椒、義式香料)	培根炒花椰 (花椰菜、木耳、培根)	油菜	大滷湯 (筍、紅蘿蔔、木耳、金針菇)		鮮奶		4.2	2.0	1.9	0.8	2.4	0.0	721.3
28	一	*白醬義大利麵 (螺旋麵、培根、鴻喜菇、玉米、*奶奶)	炸豬排*1	小芋泥包*1	有機油江菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)		鮮奶		5.0	2.3	1.1	0.8	2.4	0.0	778.0
29	二	五穀飯	香菇蒸蛋 (雞蛋、香菇、玉米、南瓜、毛豆仁)	番茄豆包 (豆包、番茄、木耳、甜椒)	有機山菠菜	芋頭西谷米 (芋頭、西谷米、椰漿)	水果			5.0	1.8	1.2	0.0	2.3	1.0	678.5
30	三	紫米飯	栗子燒雞 (雞肉、杏鮑菇、栗子、玉米筍)	*清炒大瓜 (大黃瓜、木耳、雙色片、*蝦皮)	空心菜	冬瓜薑湯 (冬瓜、薑絲)	水果			4.2	2.0	2.0	0.0	2.3	1.0	657.5
31	四	芝麻糙米飯	蘑菇魚片*1 (魚肉、蘑菇片、洋蔥絲)	玉米干丁 (玉米、豆干丁、毛豆仁、絞肉)	有機荷葉白菜	*味噌海芽湯 (海帶芽、白蘿蔔、*柴魚片)	水果			4.3	2.6	1.0	0.0	2.4	1.0	689.0
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		副菜加工食品								
		1	5	8	8	21		調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油作品	甜湯			
									1	6	4	12	3	5		

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原