

逸仙國小113年10月份營養午餐 素食 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	全穀類 穀類 (份)	豆魚 蛋白質 (份)	蔬菜 葉類 (份)	奶類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡	
1	二	燕麥飯	滷油腐 (油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔)	麵筋絲瓜 (絲瓜、麵筋、秀珍菇、木耳)	有機白莧菜	酸辣湯 (筍、木耳、金針菇、豆腐)	水果			4.1	3.0	1.7	0.0	2.3	1.0	714.5	
2	三	芝麻飯	碎瓜乾丁 (豆乾丁、豆薯、碎瓜)	油片炒豆芽 (豆芽菜、油片絲、紅蘿蔔、木耳)	油菜	黃瓜素丸湯 (大黃瓜、素丸)	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、番茄、杏鮑菇、紅蘿蔔)	滷蘭花乾*1	豆瓣醬紫茄 (茄子、豆瓣醬)	有機小白菜	裙帶海芽湯 (海帶芽、薑)	水果			4.0	3.8	1.5	0.0	2.5	1.0	774.4	
4	五	小米飯	醬燒麵輪 (麵輪、白蘿蔔、紅蘿蔔)	咖哩洋芋 (洋芋、鮑菇、紅蘿蔔、毛豆仁、咖哩粉)	青江菜	燕麥QQ麥茶 (燕麥粒、QQ圓、麥茶)		果汁	5.0	3.0	1.1	0.0	2.0	0.0	692.5		
7	一	胚芽飯	茄汁竹腸 (竹腸、洋芋、番茄、鳳梨角)	*沙茶炒三色 (豆薯、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)		穀奶	4.3	2.5	1.4	0.0	2.5	0.0	636.0		
8	二	五穀飯	玉米干丁 (玉米、干丁、紅蘿蔔)	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	醬油關東煮 (油腐、白蘿蔔、素丸、海結)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、香菇、雙色片)	福山萐苣	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
11	五	金瓜米粉 (米粉、南瓜、高麗菜、素絞肉、黑木耳)	家常豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、玉米筍、毛豆仁)	小芝麻包*1	小白菜	薑香黃瓜湯 (大黃瓜、薑)	水果			4.6	2.8	1.3	0.0	2.4	1.0	732.5	
14	一	芝麻飯	花瓜素肉燥 (素絞肉、豆薯、碎瓜)	紅棗洋芋 (洋芋、紅棗、薑絲)	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	燒素排*1	沙茶炒海絲 (海絲、金針菇、紅蘿蔔、素沙茶)	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、味噌)	水果			4.1	3.2	1.1	0.0	2.2	1.0	713.5	
16	三	玉米飯	*蜜汁豆干 (小方干、*芝麻)	麻香炒高麗 (高麗菜、木耳、枸杞)	福山萐苣	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	鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、香菇、素絞肉)	香椿豆腐 (豆腐、毛豆仁、玉米、紅蘿蔔、香椿醬)	烤地瓜*1	有機空心菜	番茄白菜湯 (番茄、大白菜)		鮮奶		4.0	2.8	2.0	0.8	2.4	0.0	768.0	
18	五	紫米飯	酸菜素肚 (素肚、酸菜)	麵筋扁蒲 (扁蒲、麵筋、木耳)	油菜	雙色蘿蔔湯 (蘿蔔、紅蘿蔔)	水果	堅果	4.0	2.2	2.0	0.0	2.4	1.0	663.0		
21	一	南瓜飯	咖哩豆腐 (豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	味噌蘿蔔 (白蘿蔔、海帶結)	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、紅蘿蔔、玉米、毛豆仁、*海苔香鬆)	茄汁油腐 (油腐、洋芋、毛豆仁、番茄)	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、素丸)	水果	堅果	4.0	3.3	1.7	0.0	2.4	1.0	738.0		
23	三	燕麥飯	哨子豆腐 (豆腐、紅蘿蔔、玉米、毛豆仁、素絞肉)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	青江菜	筍片湯 (筍、薑絲)	水果			4.2	3.0	1.4	0.0	2.1	1.0	708.5	
24	四	胚芽飯	素棒棒腿*1	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)		豆漿	4.4	2.5	2.0	0.0	2.0	0.0	634.8		
25	五	小米飯	滷大溪豆乾 (大溪豆乾、白蘿蔔、紅蘿蔔)	清炒花椰 (花椰菜、木耳)	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	香鬆飯	醬煮蘭花乾*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	番茄豆包 (豆包、番茄、木耳、甜椒)	鐵板豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳)	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	醬燒豆腸 (豆腸、紅蘿蔔)	清炒大瓜 (大黃瓜、木耳、雙色片)	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	玉米干丁 (玉米、豆干丁、毛豆仁)	薑香南瓜 (南瓜、薑絲)	有機荷葉白菜	味噌海芽湯 (海帶芽、白蘿蔔、味噌)	水果			4.3	2.6	1.0	0.0	2.4	1.0	689.0	