

逸仙國小113年11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：葉亨君 (營養字第011617號)



日	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
1	五	燕麥飯	花瓜干丁 (豆干、花瓜、脆筍角)	清炒高麗 (高麗菜、木耳、紅蘿蔔)	油菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)			穀奶	4.0	2.5	2.4	0.0	2.5	0.0	640
4	一	胚芽飯	咖哩凍腐 (凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	豆瓣茄子 (茄子、豆瓣醬)	有機味美菜	冬瓜山粉圓 (山粉圓、冬瓜茶磚)			果汁	4.3	3.0	1.2	0.0	2.3	0.0	660
5	二	小米飯	香椿百頁 (洋芋、百頁豆腐、三色豆)	麻油高麗菜 (高麗菜、豆捲、有機杏鮑菇、紅蘿蔔)	有機黑葉白菜	紫菜素丸湯 (紫菜、蒟蒻丸)		鮮奶	堅果	4.0	2.8	1.5	0.8	2.5	0.0	760
6	三	海苔香鬆飯	滷蘭花乾	香菇炒花椰 (花椰菜、香菇、紅蘿蔔)	福山萵苣	酸辣湯 (筍絲、豆腐、木耳、金針菇)	水果			4.3	3.5	1.9	0.0	2.2	1.0	766
7	四	五穀飯	糖醋豆包 (豆包、洋芋、甜椒、鳳梨)	絲瓜粉絲煲 (絲瓜、秀珍菇、粉絲、枸杞)	有機小白菜	黃瓜薑絲湯 (大黃瓜、薑絲)	水果			4.2	2.2	2.0	0.0	2.3	1.0	673
8	五	紫米飯	南瓜油腐 (油豆腐、南瓜、毛豆、鴻喜菇)	油片炒豆芽 (豆芽菜、油片、絲瓜、紅蘿蔔)	高麗菜	裙帶海芽湯 (海帶芽、薑絲)	水果			4.5	2.9	1.3	0.0	2.3	1.0	729
11	一	芝麻小米飯	酸菜素肚 (素肚、酸菜)	義式燉蔬菜 (花椰菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、蕃茄)	有機小松菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、味噌)	水果			4.2	2.3	1.8	0.0	2.3	1.0	675
12	二	燕麥飯	沙茶炒三色 (豆干絲、結頭菜、紅蘿蔔、金針菇)	醬油關東煮 (白蘿蔔、海帶結、素丸)	有機小白菜	綠豆湯圓 (綠豆、湯圓)			豆漿	5.1	3.2	1.0	0.0	1.9	0.0	708
13	三	紅藜小米飯	碎瓜干丁 (豆乾丁、豆薯、花瓜)	豆皮白菜 (大白菜、豆捲、紅蘿蔔、香菇)	地瓜葉	蘿蔔枸杞湯 (白蘿蔔、枸杞)	水果			4.5	2.9	1.7	0.0	2.2	1.0	734
14	四	玉米飯	筍乾素肉 (素肉塊、素乾)	藥膳洋芋 (洋芋、紅蘿蔔、薑絲)	有機油江菜	扁蒲湯 (扁蒲、薑絲)		鮮奶		4.0	3.5	1.3	0.8	2.1	0.0	790
15	五	茄汁義大利麵 (義大利麵、蕃茄、三色豆、杏鮑菇)	素棒棒腿*1	小芝麻包*1	福山萵苣	薑絲南瓜湯 (南瓜、薑)	水果			4.3	2.3	1.2	0.0	2.3	1.0	667
18	一	地瓜飯	玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆仁)	麵筋絲瓜 (絲瓜、麵筋、金針菇)	有機黑葉白菜	枸杞冬瓜湯 (冬瓜、枸杞)	水果			4.8	2.8	1.5	0.0	2.1	1.0	738
19	二	茄汁炒飯 (有機米、蕃茄、三色豆、紅藜)	滷大溪豆乾 (黑乾、白蘿蔔、紅蘿蔔)	菇香炒高麗 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔)	有機青松菜	味噌海芽湯 (海帶芽、豆腐)	水果			4.0	2.8	1.8	0.0	2.4	1.0	703
20	三	燕麥飯	三杯凍豆腐 (凍豆腐、鮑菇、玉米筍、九層塔、薑片)	清炒大白菜 (大白菜、木耳、紅蘿蔔)	蚵白菜	大滷湯 (紅蘿蔔、筍絲、木耳)	水果			4.6	2.7	1.5	0.0	2.4	1.0	730
21	四	糙米飯	香菇滷豆包 (豆包、香菇)	玉米冬瓜 (冬瓜、玉米)	有機味美菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	水果			5.0	2.2	1.2	0.0	2.3	1.0	709
22	五	小米飯	打拋干丁 (豆干丁、結頭菜、蕃茄、九層塔)	八角毛豆莢	高麗菜	玉米湯 (玉米)		鮮奶	堅果	4.3	2.8	1.5	0.8	2.0	0.0	759
25	一	鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、木耳)	味噌凍腐 (凍豆腐、結頭菜、紅蘿蔔)	小芋泥包*1	有機福山萵苣	金針菇豆腐羹 (豆腐、金針菇、紅蘿蔔)		鮮奶		4.7	2.5	1.1	0.8	2.2	0.0	763
26	二	薑黃飯	茄汁豆腐 (豆腐、蕃茄、毛豆仁、香菇)	塔香茄子 (茄子、九層塔)	有機小松菜	黃瓜素丸湯 (大黃瓜、蒟蒻丸)	水果			4.2	1.5	1.3	0.0	1.8	1.0	580
27	三	燕麥飯	香椿烤麩 (烤麩、結頭菜、三色豆、香椿醬)	韓式黃芽 (黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽、素泡菜)	油菜	香菇高麗菜湯 (香菇、高麗菜、紅蘿蔔)	水果			4.0	2.0	2.2	0.0	2.4	1.0	653
28	四	五穀飯	木耳炒大瓜 (大黃瓜、木耳)	紅燒麵輪 (白蘿蔔、麵輪、紅蘿蔔)	有機荷蘭白菜	枸杞洋芋湯 (洋芋、枸杞)	水果			4.4	2.2	1.8	0.0	2.2	1.0	677
29	五	紫米飯	芹菜炒豆干 (豆干、芹菜、紅蘿蔔)	菇香扁蒲 (扁蒲、香菇)	菠菜	燕麥麥茶 (燕麥粒、QQ圓)	水果			5.0	3.7	1.0	0.0	1.9	1.0	798