

遠仙國小113年11月份營養午餐 草食 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)



| 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) | | 豆漿 蛋白質 (份) | 蔬菜 類 (份) | 奶類 類 (份) | 油脂 類 (份) | 水果 類 (份) | 熱量 卡 |
|----|----|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------|----------------------------|------|-----|------|------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|
| | | | | | | | | | | 穀物 蛋白質 (份) | 豆漿 蛋白質 (份) | | | | | | |
| 1 | 五 | 燕麥飯 | 花瓜絞肉 (豬肉、洋蔥、荀荀、碎花瓜) | 培根炒高麗 (高麗菜、培根、紅蘿蔔、木耳) | 油菜 | 豚骨蘿蔔湯 (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 | 瑪莎曼咖哩豬 (豬肉、洋芋、有機杏鮑菇、洋蔥) | 洋蔥炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥) | 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 | *莎莎醬魚片*1 (*烏魚片、洋蔥、蕃茄、玉米) | 麻油高麗菜 (高麗菜、有機杏鮑菇、豆捲、紅蘿蔔) | 有機黑葉白菜 | 紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋) | | 鮮奶 | 堅果 | 4.0 | 2.8 | 1.5 | 0.8 | 2.5 | 0.0 | 760 | |
| 6 | 三 | 蔥頭雞滷飯 (白米、玉米粒、雞絲、豬肉) | *蜜汁烤腿排*1 (雞腿排、*芝麻) | 香菇炒花椰 (花椰菜、香菇片、紅蘿蔔) | 福山萐葐 | 酸辣湯 (豆腐、筍絲、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 | 腰果糖醋排骨 (肉角、排骨丁、洋芋、洋蔥) | 絲瓜粉絲煲 (絲瓜、秀珍菇、粉絲、枸杞) | 有機小白菜 | 黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨) | 水果 | | | 4.2 | 2.2 | 2.0 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 673 | |
| 8 | 五 | 紫米飯 | 三杯雞 (雞肉、杏鮑菇) | 南瓜油腐 (南瓜、油豆腐、鴻喜菇、毛豆仁) | 高麗菜 | *海芽魚丸湯 (*虱目魚丸、海帶芽、*紫魚片) | 水果 | | | 4.5 | 2.9 | 1.3 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 729 | |
| 11 | 一 | 芝麻小米飯 | *白醬玉米豬 (豬肉、南瓜、玉米、洋蔥、*奶粉) | 義式燉蔬菜 (花椰菜、紅蘿蔔、番茄、杏鮑菇、洋蔥) | 有機小松菜 | 味增豆腐湯 (豆腐、海帶芽) | 水果 | | | 4.2 | 2.3 | 1.8 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 675 | |
| 12 | 二 | 燕麥飯 | 雞肉油腐煲 (雞肉、油豆腐、紅蘿蔔、洋蔥) | 香菇蒸蛋 (雞蛋、香菇、玉米、南瓜) | 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 | *椒鹽魚丁 (*魚肉、地瓜) | *開陽魚皮白菜 (大白菜、紅蘿蔔、豆捲、香菇、*蝦米) | 地瓜葉 | *柴魚蘿蔔湯 (白蘿蔔、*柴魚片) | 水果 | | | 4.5 | 2.9 | 1.7 | 0.0 | 2.2 | 1.0 | 734 | |
| 14 | 四 | 玉米飯 | 筍乾豬腳 (豬肉、豬腳、筍乾) | *海苔海鮮丸*2 (*海鮮丸、海苔粉) | 有機油江菜 | 豚骨扁蒲湯 (扁蒲、大骨) | | 鮮奶 | | 4.0 | 3.5 | 1.3 | 0.8 | 2.1 | 0.0 | 790 | |
| 15 | 五 | 茄汁義大利麵 (螺旋麵、番茄、三色豆、豬肉、洋蔥、杏鮑菇) | 滷翅腿*2 | *小芝麻包*1 | 福山萐葐 | *南瓜濃湯 (洋芋、玉米、南瓜、*奶粉) | 水果 | | | 4.3 | 2.3 | 1.2 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 667 | |
| 18 | 一 | 地瓜飯 | 泡菜年糕雞 (雞肉、大白菜、木耳、年糕、泡菜) | 玉米干丁 (玉米、干丁、毛豆仁) | 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 | 茄汁蛋炒飯 (有機白米、三色豆、雞蛋、番茄、絞肉) | 日式炸豬排*1 | 菇香炒高麗 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔) | 有機青松菜 | *味增海芽湯 (豆腐、海帶芽、*紫魚片) | 水果 | | | 4.0 | 2.8 | 1.8 | 0.0 | 2.4 | 1.0 | 703 | |
| 20 | 三 | 燕麥飯 | *芝麻蜜汁雞丁 (雞肉、地瓜、洋蔥、*芝麻) | 三杯凍豆腐 (凍豆腐、鮑菇、玉米筍) | 蚵白菜 | 大滷湯 (筍絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋) | 水果 | | | 4.6 | 2.7 | 1.5 | 0.0 | 2.4 | 1.0 | 730 | |
| 21 | 四 | 糙米飯 | *蔥燒魚片*1 (*烏魚片、洋蔥、蔥段) | 玉米培根冬瓜 (冬瓜、玉米、培根) | 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 | 義式蕃茄肉醬 (豬肉、蕃茄、結頭菜、洋蔥、玉米粒、毛豆仁) | 紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥) | 高麗菜 | 玉米大骨湯 (玉米、大骨) | | 鮮奶 | 堅果 | 4.3 | 2.8 | 1.5 | 0.8 | 2.0 | 0.0 | 759 | |
| 25 | | *柴香炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔、香菇、*柴魚片) | 炸雞翅*1 | 小芋泥包*1 | 有機福山萐葐 | 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 | 玉米蒸蛋 (雞蛋、玉米、南瓜、海帶芽) | 茄汁豆腐 (豆腐、香菇、番茄、毛豆仁) | 有機小松菜 | 黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨) | 水果 | | | 4.2 | 1.5 | 1.3 | 0.0 | 1.8 | 1.0 | 580 | |
| 27 | 三 | 燕麥飯 | 蔥燒豆豉排骨 (豬肉、排骨、結頭菜、豆豉) | 韓式黃芽 (黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽、泡菜) | 油菜 | 香菇高麗菜湯 (高麗菜、香菇片、紅蘿蔔) | 水果 | | | 4.0 | 2.0 | 2.2 | 0.0 | 2.4 | 1.0 | 653 | |
| 28 | 四 | 五穀飯 | *三杯鯪魚圈 (*魚肉、*鯪魚圈、筍) | 木耳炒大瓜 (大黃瓜、木耳) | 有機荷葉白菜 | 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 | 海結燒雞 (雞肉、海帶結、麵輪) | 芹菜炒豆干 (豆干、芹菜、紅蘿蔔、豬肉) | 菠菜 | *燕麥鮮奶茶 (燕麥粒、QQ圓、*奶粉、麥茶) | 水果 | | | 5.0 | 3.7 | 1.0 | 0.0 | 1.9 | 1.0 | 798 | |
| | | 蛋類 | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 4 | 8 | 8 | 20 | 调理食品 | 豆漿類 | 魚肉蛋類 | 其他 | 油炸類 | 甜湯 | | | | | |

※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