

逸仙國小113年11月份 營養午餐 單食 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年度通過台北縣金餐工廠評鑑
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	花瓜絞肉 (豬肉、洋蔥、脆筍、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、番茄、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	蔥頭雞油飯 (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)	福山萵苣	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)	南瓜油豆腐 (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、*柴魚片)	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	味噌豆腐湯 (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	雞肉油豆腐煲 (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)	*開陽豆皮白菜 (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	福山萵苣	*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	*味噌海芽湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片)	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	義式番茄肉醬 (豬肉、番茄、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	一	*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	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	*三杯魷魚圈 (*魷魚圈、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圈、*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	調理食品	副菜加工食品								
		1	4	8	8	20	1	5	4	12	3	4				

※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