

關渡國小114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    HACCP第168號優良廠商 100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑



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	三	紫米飯	咖哩素肉塊 (素肉塊、洋芋、杏鮑菇)	小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞)	地瓜葉	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑)	水果			4.3	3.1	1.4	0.0	2.3	1.0	732
2	四	*小米芝麻飯	筍香滷油豆腐 (筍、油豆腐、海帶結)	藥膳洋芋凍腐 (洋芋、凍豆腐)	有機小白菜	冬瓜茶粉條湯 (粉條、冬瓜茶)	水果			3.8	2.5	1.8	0.0	2.5	1.0	671
3	五	茄汁義大利麵 (義大利麵、番茄、玉米、毛豆仁)	滷大溪豆乾 (豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔)	小芝麻包X1	高麗菜	玉米洋芋湯 (玉米、洋芋)	水果			4.0	3.8	1.5	0.0	2.1	1.0	757
6	一	中秋節休假日，當日不供餐~~~								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
7	二	白飯	滷油豆腐X1	雪菜乾丁 (豆干、雪裡紅)	有機黑葉白菜	荖菜冬粉湯 (大白菜、冬粉、紅蘿蔔)	水果			4.2	2.5	1.6	0.0	2.2	1.0	680.5
8	三	燕麥飯	南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、三色豆)	豉香素雞 (素雞、杏鮑菇、青椒)	油菜	洋芋湯 (洋芋、番茄、西芹)	水果			4.2	3.4	1.4	0.0	2.1	1.0	738.5
9	四	小米飯	紅燒麵輪 (冬瓜、麵輪、紅蘿蔔)	豆干小炒 (豆干、杏鮑菇、榨菜)	有機白松菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)		保久乳		4.0	2.5	2.0	0.5	2.1	0.0	687
10	五	國慶日休假日，當日不供餐~~~								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
13	一	五穀飯	*腰果糖醋素肉 (素肉、洋芋、甜椒、*腰果)	豆皮高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)	有機味美菜	海芽味噌湯 (豆腐、海帶芽、味噌)	水果			4.2	3.3	1.1	0.0	2.3	1.0	732.5
14	二	夏威夷炒飯 (白米、三色豆、鳳梨、紅薯)	味噌凍腐 (洋芋、凍豆腐、紅蘿蔔)	菇香扁蒲 (扁蒲、紅蘿蔔、香菇)	有機荷葉白菜	紅棗蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔、紅棗)	水果			4.3	3.3	1.2	0.0	2.2	1.0	737.5
15	三	南瓜飯	咖哩油腐 (油豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	清炒大黃瓜 (大黃瓜、香菇、紅蘿蔔)	空心菜	番茄鮮蔬湯 (番茄、高麗菜)	水果			4.3	2.3	1.8	0.0	2.2	1.0	677.5
16	四	胚芽飯	筍燒素肉 (素肉、筍、紅蘿蔔)	玉米干丁 (玉米、豆干、素絞肉、毛豆仁)	有機青松菜	酸辣湯 (豆腐、紅蘿蔔、金針菇、木耳)	水果			4.0	2.3	1.5	0.0	2.5	1.0	662.5
17	五	紫米飯	滷豆乾海帶 (豆干、海帶結)	鹹酥百頁 (百頁豆腐、地瓜、九層塔)	地瓜葉	燕麥QQ麥茶 (燕麥、QQ、麥茶包)			豆漿	4.8	2.7	1.6	0.0	2.2	0.0	677.5
20	一	糙米飯	冬瓜燒豆腐 (冬瓜、豆腐)	木須炒花椰 (青花椰、木耳、玉米筍)	有機小白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、味噌)	水果			4.5	2.3	1.7	0.0	2.2	1.0	689
21	二	燕麥飯	咖哩油腐 (洋芋、油豆腐、紅蘿蔔)	*沙茶炒豆干 (高麗菜、豆干、金針菇、*素沙茶醬)	有機小松菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)		保久乳		4.6	2.3	1.7	0.5	2.1	0.0	706.5
22	三	玉米飯	素蚵仔酥 (地瓜、素蚵仔酥、四季豆)	泡菜年糕凍腐 (凍豆腐、大白菜、年糕條、素泡菜、木耳)	高麗菜	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗)	水果			4.0	2.8	1.4	0.0	2.3	1.0	688.5
23	四	古早味鮮蔬炒麵 (意麵、高麗菜、香菇、紅蘿蔔)	香椿豆腐 (豆腐、三色豆)	小紅豆包X1	有機山菠菜	黃瓜薑絲湯 (大黃瓜、薑絲)	水果			4.4	3.1	1.2	0.0	2.3	1.0	734
24	五	光復節放假，當日不供餐~~~								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
27	一	地瓜飯	栗子燒腐竹 (腐竹、洋芋、栗子)	三色炒海絲 (海帶絲、金針菇、紅蘿蔔)	有機油江菜	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草液)	水果			4.3	3.1	1.4	0.0	2.3	1.0	732
28	二	紫米飯	玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆仁)	香菇炒高麗菜 (高麗菜、香菇)	有機青松菜	玉米海芽湯 (海帶芽、玉米粒)	水果			3.8	2.5	1.8	0.0	2.5	1.0	671
29	三	胚芽飯	南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、三色豆)	義式香料油腐 (油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、紅椒)	地瓜葉	大滷湯 (豆腐、紅蘿蔔、木耳、金針菇)	水果			4.0	3.8	1.5	0.0	2.1	1.0	757
30	四	*海苔香鬆炒飯 (白米、玉米、杏鮑菇、毛豆仁、*海苔香鬆)	關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、筍乾)	香菇炒花椰 (青花菜、香菇、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.4	3.3	1.2	0.0	2.2	1.0	744.5
31	五	五穀飯	茄汁素雞 (素雞、小黃瓜、彩椒)	泡菜粉絲 (大白菜、素泡菜、木耳、寬粉、素絞肉)	青江菜	羅宋湯 (高麗菜、番茄糊)	水果			4.3	3.5	1.3	0.0	2.0	1.0	746
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	副菜加工食品				調理食品	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
		1	3	9	7	20	0	0	1	2	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

※ 營養午餐供應六大類份數基準可參考"學校午餐食物內容及營養基準"