

開渡國小114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



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
3	一	素肉燥飯 (白米、素絞肉、玉米)	蘿蔔滷麵輪 (白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪)	紅絲炒花椰 (花椰菜、紅蘿蔔)	有機小白菜	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑、枸杞)				3.7	3.2	1.8	0.0	2.4	0.0	652
4	二	小米芝麻飯	咖哩油腐 (油腐、洋芋、南瓜、素咖哩粉)	香滷蘭花乾x1	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.4	3.0	1.0	0.0	2.2	1.0	717
5	三	燕麥飯	打拋干丁 (豆乾丁、筍、番茄、九層塔)	小黃瓜炒素雞 (素雞、小黃瓜、杏鮑菇)	地瓜葉	羅宋湯 (高麗菜、番茄)	水果			4.0	2.9	1.8	0.0	2.3	1.0	706
6	四	糙米飯	玉米干丁 (玉米、豆干、毛豆)	關東煮 (白蘿蔔、油腐、蒟蒻)	有機味美菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)		保久乳		4.0	3.0	1.6	0.5	2.1	0.0	714.5
7	五	紫米飯	酸菜素肚 (素肚、酸菜)	玉米筍冬瓜 (冬瓜、玉米筍)	高麗菜	番茄豆腐湯 (番茄、豆腐)	水果			4.5	3.0	2.0	0.0	2.0	1.0	740
10	一	五穀飯	三杯凍豆腐 (凍豆腐、木耳、九層塔)	韓式豆芽 (黃豆芽、腐皮、海帶芽)	有機青江菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.0	2.9	1.7	0.0	2.1	1.0	694.5
11	二	茄汁義大利麵 (義大利麵、玉米、洋菇罐頭、番茄醬)	素棒棒腿x1	炸地瓜薯條X3	有機小白菜	南瓜玉米湯 (南瓜、玉米)				4.0	2.7	1.1	0.0	2.3	0.0	613.5
12	三	玉米飯	三杯腐竹 (杏鮑菇、腐竹、九層塔、老薑)	醬燒海根 (海帶根、紅蘿蔔)	高麗菜	燕麥QQ麥茶 (QQ、燕麥、麥茶)	水果			5.0	3.0	1.5	0.0	2.1	1.0	767
13	四	胚芽飯	滷大溪豆乾 (白蘿蔔、黑豆乾、紅蘿蔔)	糖醋素雞 (素雞、洋芋、黃椒)	有機白松菜	酸辣湯 (紅蘿蔔、生筍、金針菇、木耳)	水果			4.3	3.1	1.5	0.0	2.0	1.0	721
14	五	紫米飯	豆皮炒白菜 (大白菜、木耳、豆皮)	壽喜燒麵腸 (麵腸、金針菇、紅蘿蔔)	花椰菜	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、薑、紅棗)	水果			4.0	3.3	1.7	0.0	2.2	1.0	729
17	一	糙米飯	味噌凍腐 (洋芋、凍豆腐、味噌)	冬瓜滷麵輪 (冬瓜、紅蘿蔔、麵輪)	有機黑葉白菜	薑香扁蒲湯 (扁蒲、薑)	水果			4.4	2.5	1.6	0.0	2.2	1.0	694.5
18	二	燕麥飯	海帶滷豆腐 (豆腐、海帶結、老薑)	麻香鮑菇高麗 (高麗菜、杏鮑菇、豆捲)	有機青松菜	黑糖地瓜湯 (地瓜、黑糖)		保久乳		4.0	3.0	1.7	0.5	2.1	0.0	717
19	三	五穀飯	關東煮 (白蘿蔔、油腐、蒟蒻)	燒素排x1	空心菜	薑香冬瓜湯 (冬瓜、薑、薑絲)	水果			4.5	2.5	1.8	0.0	2.1	1.0	702
20	四	*香鬆炒飯 (白米、杏鮑菇、玉米、毛豆仁、*海苔香鬆、*蔬瓜子)	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳)	*芝麻蜜汁豆干 (豆干、*白芝麻)	有機小松菜	味噌蘿蔔湯 (白蘿蔔、豆腐、海帶芽、味噌)				3.5	3.0	1.5	0.0	2.2	0.0	607.4
21	五	小米飯	茄汁蘭花乾x1	麻婆豆腐 (豆腐、素絞肉、三色豆)	油菜	高麗菜湯 (高麗菜、枸杞)	水果			4.0	3.0	1.0	0.0	2.3	1.0	693.5
24	一	地瓜飯	醬燒油腐 (洋芋、油腐、紅蘿蔔)	栗子燒素肉 (素肉、杏鮑菇、栗子)	有機山茼蒿	*燒仙草 (*蜜八寶、芋圓、仙草汁)	水果			4.5	3.3	1.8	0.0	2.1	1.0	762
25	二	紫米飯	香椿豆腐 (豆腐、三色豆、香椿醬)	豆干炒四季豆 (四季豆、豆干、紅蘿蔔)	有機味美菜	薑香海芽湯 (海帶芽、薑絲)		豆漿		4.3	4.0	1.3	0.0	2.0	0.0	723.5
26	三	胚芽飯	義式香料油腐 (油腐、結頭菜、紅蘿蔔、義大利香料)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	高麗菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.3	3.3	1.4	0.0	2.2	1.0	742.5
27	四	五穀飯	味噌燒凍腐 (凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔、味噌)	香菇炒白菜 (大白菜、紅蘿蔔、乾香菇)	有機荷葉白菜	肉骨茶湯 (大白菜、豆捲)	水果			5.5	3.3	1.4	0.0	2.0	1.0	817.5
28	五	鮮蔬炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	燒素排x1	小奶皇包X1	地瓜葉	黃瓜紅棗湯 (大黃瓜、紅棗)				3.5	2.5	1.4	0.0	2.1	0.0	562
		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								
		0	4	6	9	20	0	2	2	0	4	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"