

開渡國小115年6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	主餐	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	胚芽飯	咖哩凍腐 (凍豆腐、南瓜、玉米筍、毛豆仁)	豆皮高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、黑木耳)	有機白莧菜	針菇洋芋湯 (金針菇、洋芋、枸杞)	水果			4.4	2.3	2	0.0	2.1	1.0	685.0	
2	彩蔬鳳梨炒飯 (白米、玉米、三色豆、毛豆、鳳梨、紅豆)	燒素排X1	義式洋芋油腐 (洋芋、油豆腐、小黃瓜、杏鮑菇)	有機黑葉白菜	羅宋湯 (高麗菜、番茄)				4.0	3.2	1.4	0.0	2.3	0.0	658.5	
3	燕麥飯	關東煮 (油豆腐、結頭菜、海帶節、紫米糕)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	小白菜	酸辣湯 (豆腐、黑木耳、紅蘿蔔)	水果			4.2	2.6	1.7	0.0	2.2	1.0	690.5	
4	紫米飯	茄汁豆包 (豆包、番茄、甜椒)	紅絲花椰 (花椰菜、紅蘿蔔)	有機空心菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.0	2.8	2.2	0.0	2.4	1.0	713.0	
5	玉米飯	香椿豆腐 (豆腐、三色豆、香菇、香椿醬)	紅燒凍豆腐 (冬瓜、凍豆腐、紅蘿蔔、黑木耳)	油菜	芝麻小湯圓 (芝麻糊、紅白湯圓)			豆漿	4.2	3.4	1.2	0.0	2.2	0.0	678.0	
8	五穀飯	鹹水油豆腐 (油豆腐、小黃瓜、黑木耳、玉米筍)	絲瓜冬粉 (絲瓜、冬粉、金針菇、枸杞)	有機荷葉白菜	玉米洋芋湯 (洋芋、玉米)	水果			5.3	2.5	1.8	0.0	1.9	1.0	749.0	
9	糙米飯	瓜仔素肉燥 (素肉燥、豆干、豆薯、碎瓜、香菇)	鮮蔬茭白筍 (筍白筍、甜椒、香菇、腐皮)	有機白莧菜	蒲瓜薑絲湯 (扁蒲、薑絲)		保久乳		4.2	3.5	1.6	0.5	2.0	0.0	761.5	
10	南瓜飯	莎莎醬豆腐 (油豆腐、番茄、青椒)	彩椒杏鮑菇 (杏鮑菇、甜椒、九層塔)	地瓜葉	番茄針菇湯 (番茄、金針菇)	水果			4.0	3.2	1.2	0.0	2.2	1.0	709.0	
11	日式炒烏龍 (烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳)	香滷豆包 (豆包、薑絲)	紅豆包X1	有機小松菜	地瓜山粉圓甜湯 (地瓜、山粉圓、冬瓜茶凍)				4.2	3.1	1.3	0.0	2.3	0.0	662.5	
12	小米芝麻飯	滷大溪豆干 (豆干、紅蘿蔔、白蘿蔔)	醬燒海根 (海帶根、紅蘿蔔)	蚵白菜	豆腐海芽味噌湯 (豆腐、海帶芽、味噌)	水果			4.0	3.8	1.6	0.0	2.0	1.0	755.0	
15	滷素肉燥飯 (白米、素絞肉、玉米、豆干、香菇)	紅燒蘭花乾X1 (蘭花乾)	南瓜毛豆豆腐 (南瓜、豆腐、毛豆仁)	有機空心菜	冬瓜薑絲湯 (冬瓜、薑)				4.0	3.9	1.1	0.0	2.6	0.0	717.0	
16	香鬆飯	樂膳凍腐 (凍豆腐、洋芋、杏鮑菇、枸杞)	雙色花椰 (綠花椰、白花椰)	有機黑葉白菜	肉骨茶湯 (高麗菜、金針菇、肉骨茶包)	水果			4.0	2.7	2.3	0.0	2.3	1.0	703.5	
17	地瓜飯	酸菜素肚 (素肚、木耳絲、酸菜)	紅絲蒲瓜 (蒲瓜、紅蘿蔔、香菇)	油菜	芋頭QQ甜湯 (芋頭、西谷米、QQ)	水果			5.6	2.7	1.7	0.0	2.1	1.0	791.5	
18	紅藜飯	小黃瓜炒素雞 (素雞、小黃瓜)	紅絲季豆 (四季豆、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	青木瓜魚丸湯 (素魚丸、青木瓜大丁)	水果			4.0	3.7	1.5	0.0	2.2	1.0	754.0	
19	端午節放假一天															
22	紫米飯	番茄燉豆腐 (豆腐、杏鮑菇、蕃茄、九層塔)	豆干滷味 (白蘿蔔、豆干丁、海帶結)	有機小白菜	苜蓿豆腐湯 (豆腐、苜蓿)	水果			4.0	3.9	1.2	0.0	2.2	1.0	761.5	
23	胚芽飯	滷蘭花乾X1	豆皮絲瓜 (絲瓜、紅蘿蔔、黑木耳、豆皮)	有機空心菜	綠豆麥片甜湯 (綠豆、麥片)	水果			5.6	2.7	1.7	0.0	2.2	1.0	796.0	
24	燕麥飯	素蚵仔酥 (素蚵仔酥、地瓜、九層塔)	毛豆腐 (豆腐、素絞肉、毛豆)	地瓜葉	海芽薑絲湯 (海帶芽、薑)	水果			4.2	3.4	1.6	0.0	2.3	1.0	752.5	
25	南瓜飯	三杯豆包 (豆包、筍、紅蘿蔔、九層塔)	香椿長豆 (長豆、素絞肉、玉米粒)	有機小松菜	青木瓜枸杞湯 (青木瓜、枸杞)		保久乳		4.0	2.7	1.8	1.0	2.2	0.0	776.5	
26	茄汁義大利麵 (義大利麵、玉米、素火腿、三色豆、香)	素棒棒腿X1	芝麻包X1	青花菜	玉米洋芋濃湯 (洋芋、玉米)				4.7	3.3	1.4	0.0	1.9	0.0	697.0	
29	小米飯	糖醋豆腸 (豆腸、蕃茄、鳳梨、木耳)	玉米干丁 (玉米、豆干丁、毛豆)	有機空心菜	海芽味噌湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.6	3.5	1.1	0.0	2.3	1.0	0.0	
30	糙米飯	四季豆干乾絲 (干絲、四季豆、紅蘿蔔)	三杯杏鮑菇 (杏鮑菇、凍豆腐、櫛瓜)	高麗菜	紅白蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.4	2.5	1.1	0.0	2.4	1.0	691.0	
		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				豆麵類	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
		0	0	0	0	20	2	15	0	0	0	0	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"