

開渡國小115年9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	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	
31	一	芝麻飯	咖哩素肉 (素肉、洋芋、紅蘿蔔、 杏鮑菇)	雙色花椰 (青花椰、白花椰)	有機青菜	蘿蔔金粒湯 (白蘿蔔、玉米)	水果		4.3	2.4	1.6	0.0	2.1	1.0	675.5	
1	二	有機麥片飯	酸菜麵輪 (麵輪、酸菜)	白菜滷 (大白菜、紅蘿蔔、木 耳、香菇)	有機青菜	黃瓜素丸湯 (大黃瓜、素丸)	水果		4.2	2.9	1.6	0.0	1.8	1.0	688.4	
2	三	胚芽飯	小黃瓜炒素雞 (素雞、小黃瓜、甜椒)	三杯茄子 (茄子、九層塔)	油菜	海芽豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果		4.0	3.3	1.8	0.0	2.0	1.0	720.8	
3	四	紫米飯	黑胡椒素肉排X1	佃煮蘿蔔 (白蘿蔔、筍、油豆腐、 海帶結)	有機青菜	冬瓜山粉圓 (地瓜、冬瓜茶磚、 山粉圓)	水果		4.3	2.8	1.7	0.0	2.1	1.0	703.2	
4	五	素照燒烏龍麵 (烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、 鴻喜菇、黑木耳、海芽)	滷蘭花干X1	芋頭包X1	蚵白菜	味噌黃芽湯 (黃豆芽、玉米粒、 味噌)	水果		3.5	2.6	1.4	0.0	2.1	1.0	624.7	
7	一	燕麥飯	茄汁豆包 (番茄、豆包、杏鮑菇)	素沙茶豆芽 (黃豆芽、紅蘿蔔、黑木 耳)	有機青菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	水果		4.8	1.9	1.4	0.3	2.2	1.0	706.5	
8	二	古早味素肉燥飯 (白米、素絞肉、玉米、毛 豆)	關東煮 (油豆腐、白蘿蔔、素竹 輪、蒟蒻卷)	腐皮四季 (敏豆、腐皮絲、蒜)	有機青菜	紫菜薑絲湯 (紫菜、薑)	水果		3.5	3.8	2.0	0.0	2.1	1.0	733.3	
9	三	地瓜飯 (白米、地瓜)	豆干滷味 (豆干、杏鮑菇、紫米糕)	素麻婆豆腐 (豆腐、三色豆、素餃 肉)	青江菜	肉骨茶蔬菜湯 (高麗菜、香菇)	水果		3.5	2.9	1.2	0.0	2.1	1.0	647.0	
10	四	蕎麥飯	香椿豆腐 (豆腐、三色豆、香椿醬)	豆捲高麗菜 (高麗菜、鴻喜菇、豆 捲)	有機青菜	味噌湯 (豆腐、味噌、海帶 芽)	水果		5.3	2.3	1.7	0.0	2.0	1.0	736.0	
11	五	薏仁飯	素牛蒡排X1	三杯杏鮑菇 (杏鮑菇、紅蘿蔔、九層 塔、薑)	小白菜	扁蒲湯 (扁蒲、紅蘿蔔)	水果		4.2	2.2	2.0	0.1	2.6	1.0	701.4	
14	一	南瓜飯	素沙茶豆腐 (豆腐、玉米筍、碗豆夾)	紅絲白花 (白花椰、毛豆、木耳、 紅蘿蔔)	有機青菜	黃瓜枸杞湯 (大黃瓜、枸杞)	水果		4.2	2.6	2.1	0.0	2.5	1.0	714.0	
15	二	有機芝麻飯	素肉排X1	茄汁素雞 (素雞、小黃瓜、番茄)	有機青菜	綠豆薏仁湯 (綠豆、小薏仁)	水果		4.1	3.2	0.8	0.0	1.8	1.0	688.0	
16	三	燕麥飯	芹菜炒干片 (豆干、甜椒、芹菜)	清炒扁蒲 (扁蒲、素火腿、木耳)	蚵白菜	薑香絲瓜湯 (絲瓜、薑)	水果		4.0	2.5	1.9	0.0	2.8	1.0	701.0	
17	四	地瓜飯	塔香凍豆腐 (杏鮑菇、凍豆腐、薑、 九層塔)	素高麗菜卷X1	有機青菜	榨菜油片粉絲湯 (油片、冬粉、榨 菜、紅蘿蔔)	水果	補助豆奶	3.5	2.3	1.2	0.0	2.8	1.0	634.2	
18	五	南瓜炒米粉 (米粉、高麗菜、南瓜、木 耳、香菇)	素蝦卷X2	小豆沙包*1	油菜	蘿蔔豆腐湯 (白蘿蔔、豆腐)	水果		3.2	2.8	1.3	0.0	2.2	1.0	625.5	
21	一	海苔玉米飯 (白米、玉米、香菇、毛 豆、海苔粉)	滷筍丁麵輪 (筍、麵輪、海帶結)	豆皮高麗菜 (高麗菜、豆皮、紅蘿 蔔)	有機青菜	青木瓜枸杞湯 (青木瓜、金針菇、 枸杞、薑)	水果		3.9	3.1	2	0.2	2.6	1.0	762.5	
22	二	有機糙米飯	素紅燒魚排X1	彩椒豆薯 (豆薯、豆干、青椒、紅 椒)	有機青菜	地瓜甜湯 (地瓜、QQ圓)	水果		3.5	3.4	1.4	0.0	2.5	1.0	707.5	
23	三	紫米飯	素蚵仔酥	鴨霸上樹 (大白菜、冬粉、素絞 肉、紅蘿蔔)	油菜	番茄豆腐湯 (番茄、豆腐)	水果		4.0	2.7	1.6	0.0	2.7	1.0	704.0	
24	四	燕麥飯	三杯素肉 (素肉、杏鮑菇、九層 塔、薑)	四季豆干片 (豆干、四季豆)	有機青菜	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞)	水果		3.6	2.8	1.3	0.0	2.3	1.0	658.0	
25	五	☆中秋節休假☆														0.0
28	一	☆教師節休假☆														0.0
29	二	香鬆飯	香滷豆包 (豆包、香菜、滷包)	清炒雙花 (青花椰、白花椰、素火 腿、木耳)	有機青菜	酸辣湯 (筍、木耳、豆腐、 金針菇)	水果		4.4	2.1	1.6	0.0	2.5	1.0	678.0	
30	三	地瓜飯	毛豆玉米干丁 (豆干、玉米、毛豆)	滷白菜 (大白菜、腐皮捲、秀珍 菇、玉米筍)	青江菜	玉米洋芋湯 (玉米、洋芋)	水果		4.4	3	1.4	0.3	2.5	1.0	785.5	
		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	0	0	0	21	3	12	0	0	1	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"