

開渡國小115年9月份 營養午餐 單食 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	咖哩雞肉 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋葱)	枸杞絲瓜 (絲瓜、豬肉、寬粉、枸杞、蒜)	有機空心菜	蘿蔔金粒湯 (白蘿蔔、玉米、大骨)	水果		4.3	2.4	1.6	0.0	2.1	1.0	675.5
1	二	有機麥片飯	香菇瓜子肉 (豬肉、豆干、香菇、洋葱、碎瓜、蔥)	白菜滷 (大白菜、豬肉、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳、香菇、蒜)	有機白莧菜	黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、虱目魚丸)	水果		4.2	2.9	1.6	0.0	1.8	1.0	688.4
2	三	胚芽飯	洋葱雞肉 (雞肉、洋葱、香菇、蔥)	小黃瓜炒素雞 (小黃瓜、素雞、甜椒、蒜)	油菜	海芽豆腐湯 (豆腐、雞蛋、海帶芽)	水果		4.0	3.3	1.8	0.0	2.0	1.0	720.8
3	四	紫米飯	茄汁魚丁 (水鯊、杏鮑菇、番茄、洋葱、毛豆、蒜)	佃煮蘿蔔 (白蘿蔔、筍、油豆腐)	有機黑葉白菜	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	照燒烏龍麵 (烏龍麵、高麗菜、洋葱絲、豬肉、紅蘿蔔、蔥)	*芝香豬排*1 (豬肉、*白芝麻)	芋頭包X1	蚵白菜	味噌黃芽湯 (黃豆芽、玉米、味噌)	水果		3.5	2.6	1.4	0.0	2.1	1.0	624.7
7	一	燕麥飯	香烤雞翅*1	茄汁豆包 (番茄、豆包、杏鮑菇、蔥)	有機荷葉白菜	*芋頭西米露 (芋頭、西谷米、*奶粉、*椰漿)	水果		4.8	1.9	1.4	0.3	2.2	1.0	706.5
8	二	古早味蒜頭雞肉絲飯 (白米、豬肉、雞肉、玉)	韓式燒肉 (豬肉、大白菜、洋葱、泡菜、紅蘿蔔、蔥)	蒜香四季 (敏豆、腐皮絲、蒜)	有機小松菜	紫菜蛋花湯 (雞蛋、紫菜)	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)	清蒸小卷*2 (小卷、薑、蔥、樹子、蒜)	麻婆豆腐 (豆腐、三色豆、豬肉、蔥、蒜)	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	香滷肉角 (豬肉、海帶結、紅蘿蔔、蔥)	培根高麗菜 (高麗菜、鴻喜菇、碎培根、蒜)	有機空心菜	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	*奶香嫩雞 (雞肉、洋芋、香菇、毛豆、洋葱、*奶粉、蒜)	三杯杏鮑菇 (杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、蔥、蒜、薑)	小白菜	扁蒲湯 (扁蒲、吻仔魚、大骨)	水果		4.2	2.2	2.0	0.1	2.6	1.0	701.4
14	一	南瓜飯	塔香打拋豬 (豬肉、洋葱、豆干、番茄、筍、九層塔)	紅絲白花 (白花椰、毛豆、木耳、紅蘿蔔)	有機小白菜	黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	水果		4.2	2.6	2.1	0.0	2.5	1.0	714.0
15	二	有機香鬆芝麻飯	三杯滷雞腿X1 (雞腿、蒜、蔥、薑、九層塔)	海芽蒸蛋 (雞蛋、香菇、玉米、海帶芽)	有機白莧菜	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	銀芽豬柳 (豬肉、綠豆芽、洋葱、沙茶醬、蔥)	蛋酥扁蒲 (扁蒲、豬肉、紅蘿蔔、雞蛋、木耳、蒜)	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	番茄炒蛋 (雞蛋、番茄、玉米筍、毛豆)	塔香凍豆腐 (杏鮑菇、凍豆腐、木耳、薑、九層塔)	有機味美菜	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、豬肉、洋葱、香菇、蔥)	椒鹽魚丁 (水鯊魚、洋芋)	小豆沙包*1	油菜	蘿蔔肉羹湯 (白蘿蔔、肉羹)	水果		3.2	2.8	1.3	0.0	2.2	1.0	625.5
21	一	起司海苔玉米飯 (白米、玉米、香菇、毛豆、豬肉、海苔粉、起司粉)	椒鹽雞丁 (雞肉、地瓜、九層塔)	肉末高麗菜 (高麗菜、豬肉、紅蘿蔔)	有機白莧菜	青木瓜枸杞湯 (青木瓜、金針菇、枸杞、薑、雞骨)	水果		3.9	3.1	2	0.2	2.6	1.0	762.5
22	二	有機糙米飯	紅燒鱸魚排 (金目鱸、洋葱、甜椒、薑、蔥)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、毛豆、蔥花)	有機空心菜	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	壽喜燒肉片 (豬肉、大白菜、洋葱、紅蘿蔔、蔥)	螞蟻上樹 (大白菜、冬粉、豬肉、紅蘿蔔)	油菜	番茄豆腐湯 (番茄、豆腐、大骨)	水果		4.0	2.7	1.6	0.0	2.7	1.0	704.0
24	四	燕麥飯	三杯雞肉 (雞肉、豬血糕、洋葱、九層塔、薑)	*彩蔬玉米堅果蒸蛋 (雞蛋、玉米、紅蘿蔔、*腰果、毛豆、海帶芽、*柴魚片)	有機黑葉白菜	冬瓜枸杞湯 (冬瓜、枸杞、薑)	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	栗子燒雞 (雞肉、豆干、栗子、紅蘿蔔)	清炒雙花 (青花椰、白花椰、豬肉、木耳)	有機白莧菜	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	水鯊魚排	滷白菜 (大白菜、豬肉、腐皮捲、秀珍菇、玉米筍、雞蛋、蒜)	青江菜	*玉米濃湯 (玉米、洋芋、雞蛋、*奶粉)	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							
		1	5	7	8	22	3	豆麵類	魚肉蛋類	其他	油作品	甜湯			
								1	2	3	4				

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※反灰標示的主菜當天為精選餐

※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"