

開渡國小115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	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	四	夏威夷炒飯 (白米、素火腿、三色豆、鳳梨、毛豆、紅藜)	黑胡椒素肉排X1	咖哩時蔬 (青花菜、白花菜、玉米筍、咖哩粉)	有機小白菜	蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果		3.6	3.3	1.7	0.0	2.0	1.0	700.0
2	五	五穀飯	酸菜素肚 (素肚、酸菜)	玉米炒干丁 (豆干、玉米、毛豆)	蒜香四季豆 (四季豆、薑)	薑絲海芽湯 (海帶芽、豆腐、薑絲)	水果		4.3	3.6	1.2	0.0	2.0	1.0	780.0
5	一	玉米飯	薑絲炒麵腸 (麵腸、香菇、紅蘿蔔、薑)	干片四季豆 (豆干、四季豆)	有機空心菜	針菇粉絲湯 (冬粉、金針菇)	水果		3.4	3.9	1.0	0.0	2.0	1.0	716.0
6	二	胚芽飯(有機白米)	沙茶燒豆包 (豆包、玉米筍、毛豆、素沙茶醬)	素肉高麗菜 (高麗菜、木耳、玉米、素肉)	有機黑葉白菜	冬瓜西米露 (西谷米、冬瓜茶磚)	水果		4.8	2.6	1.6	0.0	1.5	1.0	759.0
7	三	木須肉絲炒麵 (油麵、大白菜、木耳、素絞肉、紅蘿蔔、乾香菇)	素鱈魚排X1	台式綜合滷味 (油豆腐、海帶結、紫米糕)	青江菜	黃瓜枸杞湯 (大黃瓜、枸杞)	水果		3.7	3.2	1.3	0.0	1.0	1.0	635.0
8	四	糙米飯	麵輪滷筍片 (麵輪、筍片)	敏豆干絲 (敏豆、腐皮絲)	有機小松菜	四神風味湯 (小薏仁、茯苓、芡實)	水果		5.4	3.6	1.6	0.0	1.5	1.0	755.0
9	五	雙十節放假一天~													
12	一	小米飯	打拋素肉 (素肉、豆薯、竹筍、番茄、九層塔)	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳、鴻喜菇)	有機味美菜	紫菜針菇湯 (金針菇、紫菜、薑)	水果		4.0	4.4	1.7	0.0	1.5	1.0	705.0
13	二	海苔香鬆飯(有機白米)	素棒腿X1	螞蟥上樹 (高麗菜、冬粉、木耳)	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、玉米、味噌)	水果		4.3	2.9	1.3	0.0	1.5	1.0	620.0
14	三	地瓜飯	滷蘭花干X1	鮮蔬黃瓜 (大黃瓜、素肉羹、木耳)	蚵白菜	酸辣湯 (豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔)	水果		3.5	3.6	0.9	0.0	1.5	1.0	765.0
15	四	上海菜飯 (白米、青江菜、玉米、毛豆、杏鮑菇)	豆皮炒高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲)	關東煮 (白蘿蔔、素竹腸)	有機白松菜	薑香絲瓜湯 (絲瓜、薑、枸杞)	水果		3.7	3.6	1.9	0.0	1.5	1.0	674.0
16	五	芝麻飯	菇燒油腐 (油豆腐、海帶結、杏鮑菇、香菜)	蜜汁豆干 (豆干、白芝麻)	空心菜	燒仙草 (仙草汁、QQ、八寶豆)	水果	豆漿	4.0	2.6	1.0	0.0	1.0	1.0	715.0
19	一	小米飯	咖哩豆腐 (豆腐、洋芋、金針菇、香菇、素咖哩)	小黃瓜炒玉米筍 (小黃瓜、玉米筍)	有機小白菜	扁蒲湯 (扁蒲、薑)	水果		3.9	2.5	1.6	0.0	1.5	1.0	630.0
20	二	三色炒飯(有機白米) (白米、玉米、三色豆)	筍香素肉塊 (素肉、筍、麵輪)	木須高麗菜 (高麗菜、木耳、薑)	紅絲敏豆 (敏豆、紅蘿蔔)	洋芋濃湯 (洋芋、紅蘿蔔、大白菜)	水果		4.3	3.0	1.6	0.3	1.5	1.0	780.0
21	三	南瓜飯	素蚵仔酥	三杯滷豆干 (豆干、薑、九層塔)	青花菜	玉米湯 (玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔)	水果		3.7	3.6	1.0	0.0	2.0	1.0	658.0
22	四	胚芽飯	紅蘿蔔炒干絲 (豆干、紅蘿蔔、木耳、芹菜)	義式洋芋油腐 (洋芋、杏鮑菇、油豆腐、義大利香料)	有機山菠菜	薑絲冬瓜湯 (冬瓜、薑絲)	水果		4.0	2.6	1.6	0.0	1.5	1.0	746.0
23	五	燕麥飯	味噌鮮蔬百頁 (百頁豆腐、玉米筍、小黃瓜、紅甜椒)	素肉干丁 (豆干、玉米、素絞肉)	油菜	地瓜銀耳湯 (地瓜、白木耳)	水果		4.5	1.8	1.1	0.0	1.5	1.0	620
26	一	光復節放假一天~													
27	二	糙米飯	瓜仔素肉 (素絞肉、筍、脆瓜、毛豆)	腐皮高麗 (高麗菜、木耳、紅蘿蔔、腐竹捲)	有機青松菜	綠豆粉條湯 (綠豆、粉條)	水果		5.3	2.2	1.9	0.0	1.5	1.0	741
28	三	紫米飯	素牛蒡排X1	酸菜凍腐 (凍豆腐、酸菜、金針菇)	小白菜	紅棗冬瓜湯 (冬瓜、紅棗、薑)	水果		4.2	3.8	1.1	0.0	1.5	1.0	625
29	四	麥仁飯	爆炒鮮蔬豆干 (豆干、高麗菜、紅蘿蔔)	甜不辣炒花椰 (青花菜、素甜不辣、木耳、紅蘿蔔)	有機荷葉白菜	肉骨茶湯 (杏鮑菇、豆薯、肉骨茶包)	水果		4.0	2.8	1.1	0.0	1.5	1.0	738
30	五	金瓜米粉 (濕米粉、高麗菜、南瓜、香菇、芹菜)	藥膳凍腐 (山藥、凍豆腐、薑、滷包)	芋頭包X1	青江菜	薑絲海芽湯 (海帶芽、薑)	水果		4.1	2.4	1.1	0.0	2.5	1.0	650
		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	油作品	甜湯
		0	0	0	0	20	3	10	0	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"