

開渡國小115年10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
服務電話：02-2892-1301 營養師：鍾依庭 (營養字第000011號)



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、雞蛋、火腿、三色豆、鳳梨、蔥、紅藜)	滷豬排*1	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、大骨)	水果		3.6	3.3	1.7	0.0	2.0	1.0	700.0
2	五	五穀飯	茄汁雞丁 (雞肉、洋蔥、番茄、甜椒)	玉米炒蛋 (雞蛋、玉米、毛豆、蔥)	蒜香四季豆 (四季豆、蒜)	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	蔥爆豆乾肉柳 (豬肉、豆干、洋蔥、蔥、蒜)	和風蒸蛋 (雞蛋、香菇、海芽、柴魚片)	有機空心菜	針菇肉絲湯 (金針菇、肉絲)	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)	栗子燉雞 (雞肉、杏鮑菇、栗子、蔥)	培根高麗菜 (高麗菜、木耳、玉米、培根)	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、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、乾香菇)	**海苔粉旗魚片*1	紅豆包X1	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	韓式泡菜炒雞 (雞肉、大白菜、年糕、洋蔥、紅蘿蔔、韓式泡菜)	敏豆干絲 (敏豆、腐皮絲)	有機小松菜	四神風味湯 (小薏仁、大骨、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	打拋豬肉 (豬肉、豆薯、洋蔥、番茄、蒜、九層塔)	茄汁豆包 (豆包、番茄、木耳、蔥)	有機味美菜	紫菜針菇湯 (金針菇、雞蛋、紫菜)	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)	糖醋魚片 (水鯊魚、洋蔥、鳳梨、紅椒)	螞蟥上樹 (高麗菜、冬粉、豬肉、木耳)	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、玉米、洋蔥、味噌)	水果		4.3	2.9	1.3	0.0	1.5	1.0	620.0
14	三	地瓜飯	烤雞腿X1	黃瓜肉羹 (大黃瓜、肉羹、木耳、蒜)	蚵白菜	酸辣湯 (豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔、雞蛋)	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、火腿、毛豆、蒜)	京醬肉片 (豬肉、洋蔥、蔥、蒜)	關東煮 (白蘿蔔、烏蛋、竹輪、柴魚片)	有機白松菜	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、雞蛋、枸杞)	水果		3.7	3.6	1.9	0.0	1.5	1.0	674.0
16	五	芝麻飯	菇燒豆腐 (油豆腐、海帶結、杏鮑菇、香菜)	南瓜蒸蛋 (雞蛋、南瓜、三色豆、鴻喜菇)	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	咖哩雞丁 (雞肉、洋芋、金針菇、香菇、咖哩)	肉片小黃瓜 (小黃瓜、豬肉、玉米筍、蒜)	有機小白菜	扁蒲大骨湯 (扁蒲、大骨、蒜)	水果		3.9	2.5	1.6	0.0	1.5	1.0	630.0
20	二	油蔥雞絲飯(有機白米) (白米、雞肉、玉米、毛豆、蔥、油蔥)	筍香肉角 (豬肉、筍、麵輪)	木須肉絲高麗菜 (高麗菜、木耳、豬肉、薑)	有機小松菜	洋芋濃湯 (洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、培根、奶粉)	水果		4.3	3.0	1.6	0.3	1.5	1.0	780.0
21	三	南瓜飯	麻油雞 (雞肉、高麗菜、鴻喜菇、豆捲、薑片)	三杯滷豆干 (豆干、薑、蒜、九層塔)	青花菜	玉米湯 (玉米、紅蘿蔔、大骨)	水果		3.7	3.6	1.0	0.0	2.0	1.0	658.0
22	四	胚芽飯	紅燒排骨 (豬肉、海帶結、紅蘿蔔)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、蔥)	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	**薑片白蝦*3	肉燥干丁 (豆干、玉米、豬肉、洋蔥、蔥)	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	瓜仔肉 (豬肉、洋蔥、筍、脆瓜)	腐皮高麗 (高麗菜、木耳、紅蘿蔔、腐竹捲、蒜)	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	酸菜魚 (水鯊魚、凍豆腐、酸菜、金針菇、花椒)	古早味蒸蛋 (雞蛋、玉米、蔥)	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	香滷肉排*1	爆炒鮮蔬豆干 (豆干、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、蔥)	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 (黑米粉、高麗菜、南瓜、豬肉、香菇、芹菜)	鹹酥雞 (雞肉、地瓜、四季豆)	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				其他	油類	甜湯	
		0	4	8	7	20	2	6		0	2	4			

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品
※反灰標示的當天為高鈣日，當日菜色含有高鈣食材，鈣含量達330mg以上
※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”