# 關渡國小115年11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
服務電話：02-2892-1301　營養師：鍾依庭 (營養字第000011號)

宏遠食品 HUNG-YUAN FOODS

| 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 千卡 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 地瓜飯 | 沙茶豆包 (豆包、玉米筍、毛豆、紅蘿蔔、素沙茶) | 什錦花椰 (青花椰、白花椰、紅蘿蔔、木耳) | 有機黑葉白菜 | 海芽薑絲湯 (海帶芽、薑) | 水果 | | 3.6 | 2.3 | 2.1 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 652.3 |
| 3 | 二 | 鮮蔬炒飯 (有機白米、高麗菜、玉米、豆干、素絞肉、紅蘿蔔) | 滷蘭花干X1 | 白菜滷豆皮 (大白菜、豆皮、香菇、紅蘿蔔) | 有機味美菜 | 大黃瓜湯 (大黃瓜) | 水果 | | 3.7 | 4.3 | 1.3 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 785.6 |
| 4 | 三 | 麥片飯 | 梅干素肉 (素肉塊、杏鮑菇、梅干菜) | 開陽扁蒲 (扁蒲、木耳、紅蘿蔔) | 青江菜 | 肉骨茶白菜湯 (大白菜、玉米、肉骨茶包) | 水果 | | 3.9 | 3.1 | 1.5 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 716.1 |
| 5 | 四 | 五穀飯 | 三杯豆干 (豆干、豆薯、九層塔) | 青花炒彩蔬 (青花菜、杏鮑菇、小黃瓜、玉米筍) | 有機小白菜 | 紅豆粉條湯 (紅豆、粉條) | 水果 | | 4.8 | 2.9 | 1.2 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 759.2 |
| 6 | 五 | 糙米飯 | 醬燒凍腐 (凍豆腐、櫛瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇) | 木須高麗 (高麗菜、木耳、玉米) | 地瓜葉 | 薑香青菜湯 (小白菜、薑絲) | 水果 | | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 704.2 |
| 9 | 一 | 香鬆飯 | 咖哩素肉 (素肉塊、杏鮑菇、玉米筍、南瓜、素咖哩粉) | 酸菜滷麵輪 (麵輪、酸菜) | 有機青江菜 | 蕃茄鮮蔬湯 (大白菜、番茄、金針菇) | 水果 | | 4.3 | 2.4 | 1.1 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 679.6 |
| 10 | 二 | 糙米芝麻飯(有機白米) | 素牛蒡排X1 | 關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、蒟蒻) | 有機小白菜 | 銀耳枸杞湯 (白木耳、枸杞) | 水果 | | 4.0 | 2.6 | 1.0 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 678.2 |
| 11 | 三 | 南瓜飯 | 彩蔬油腐 (油豆腐、青花菜、玉米筍) | 紅絲四季 (四季豆、豆干、紅蘿蔔) | 蚵白菜 | 薑絲紫菜湯 (紫菜、薑絲) | 水果 | | 3.5 | 3.4 | 1.4 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 708.9 |
| 12 | 四 | 彩蔬義大利麵 (貝殼麵、三色豆、番茄、杏鮑菇、豆干、毛豆、蘑菇) | 素蚵仔酥 | 豆沙包*1 | 有機白松菜 | 玉米洋芋湯 (玉米、洋芋、紅蘿蔔) | 水果 | | 4.0 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 647.3 |
| 13 | 五 | 燕麥飯 | 三杯豆包 (豆包、杏鮑菇、紫米糕、九層塔) | 紅絲銀芽 (綠豆芽、紅蘿蔔、素肉、薑絲) | 福山萵苣 | 冬瓜湯 (冬瓜、薑絲) | 水果 | | 3.75 | 3.5 | 2.1 | 0 | 2.5 | 1 | 753 |
| 16 | 一 | 胚芽飯 | 黃瓜沙茶年糕 (大黃瓜、年糕、紅蘿蔔、木耳、素沙茶) | 紅絲敏豆 (敏豆、紅蘿蔔) | 有機黑葉白菜 | 扁蒲湯 (扁蒲) | 水果 | | 4.3 | 2.4 | 2.1 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 701.8 |
| 17 | 二 | 素火腿炒飯 (有機白米、素火腿、毛豆仁、玉米、豆干) | 茄汁蘭花干X1 | 義式時蔬 (洋芋、櫛瓜、玉米筍) | 有機青松菜 | 海芽豆腐湯 (豆腐、海帶芽) | 水果 | | 3.9 | 3.2 | 1.5 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 725.0 |
| 18 | 三 | 紫米飯 | 打拋素肉 (素絞肉、豆薯、番茄、九層塔) | 油腐滷味 (油豆腐、海帶結、蒟蒻捲) | 油菜 | 金針湯 (金針花、薑) | 水果 | | 3.8 | 2.5 | 1.4 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 659.2 |
| 19 | 四 | 糙米芝麻飯 | 蜜汁豆干 | 麻油高麗 (高麗菜、秀珍菇、木耳、薑) | 有機小松菜 | 蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔) | 水果 | | 3.8 | 2.5 | 1.5 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 660.5 |
| 20 | 五 | 玉米飯 | 牛蒡排X1 | 三杯茄子 (茄子、九層塔) | 小白菜 | 地瓜甜湯 (地瓜、薑) | 水果 | | 4.0 | 2.3 | 0.7 | 0.0 | 2.6 | 1.0 | 642.5 |
| 23 | 一 | 燕麥飯 | 玉米干丁 (豆干、玉米、毛豆仁) | 豆捲高麗 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆捲) | 有機山菠菜 | 大黃瓜素魚丸湯 (大黃瓜、素丸子) | 水果 | | 3.8 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 672.5 |
| 24 | 二 | 紅豆飯(有機白米) | 茄汁豆包 (豆包、番茄、毛豆) | 雙色花椰 (青花菜、白花菜) | 有機味美菜 | 味噌豆腐湯 (白蘿蔔、豆腐、味噌) | 水果 | 豆漿 | 3.7 | 3.4 | 1.1 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 708.3 |
| 25 | 三 | 五穀飯 | 滷黑豆干 | 咖哩豆腐 (南瓜、豆腐、杏鮑菇、毛豆仁、紅蘿蔔) | 蚵白菜 | 玉米粉絲湯 (玉米、冬粉、冬菜) | 水果 | | 4.4 | 2.9 | 0.8 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 719.6 |
| 26 | 四 | 胚芽飯 | 紅燒素肉 (素肉、筍、紅蘿蔔、麵輪、薑) | 三杯杏鮑菇 (杏鮑菇、木耳、九層塔) | 有機荷葉白菜 | 海芽湯 (海帶芽、金針菇) | 水果 | | 3.8 | 3.4 | 1.0 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 716.9 |
| 27 | 五 | *日式烏龍麵 (烏龍麵、大白菜、玉米、毛豆、香菇、海帶芽) | 素蝦捲X2 | 芋泥包*1 | 青江菜 | *綠豆花生仁湯 (綠豆、*花生) | 水果 | | 3.8 | 2.6 | 1.1 | 0.0 | 3.3 | 1.0 | 694 |
| 30 | 一 | 芝麻飯 | 素肉排X1 | 南瓜燉白菜 (大白菜、南瓜、毛豆、木耳、紅蘿蔔) | 有機小白菜 | 高麗菜湯 (高麗菜、薑絲) | 水果 | | 4.0 | 2.7 | 1.4 | 0.0 | 2.6 | 1.0 | 697 |

| 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 | 21 | 6 | 14 | 0 | 0 | 5 | 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"