關渡國小115年11月份 營養午餐 葷食 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
2	一	地瓜飯	壽喜燒肉片 (豬肉、洋蔥、玉米筍、香菇)	什錦花椰 (青花椰、白花椰、豬肉、紅蘿蔔、木耳)	有機黑葉白菜	海芽湯 (海帶芽、大骨)	水果		3.6	2.3	2.1	0.0	2.5	1.0	652.3
3	二	鮮蔬肉末拌飯 (有機白米、高麗菜、洋蔥、毛豆、雞蛋、豬肉、香菇、咖哩粉)	烤雞腿*1	南瓜蒸蛋 (雞蛋、南瓜、三色豆)	有機味美菜	大黃瓜湯 (大黃瓜、大骨)	水果		3.7	4.3	1.3	0.0	2.5	1.0	785.6
4	三	麥片飯	梅干肉角 (豬肉、豆干、梅干菜)	*開陽扁蒲 (扁蒲、豬肉、木耳、紅蘿蔔、*蝦米)	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	鹽水雞 (雞肉、青花菜、杏鮑菇、小黃瓜、玉米筍)	蔥爆豆干 (豆干、洋蔥、紅蘿蔔、黑木耳、蔥)	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	茄汁魚丁 (水鯊、洋芋、番茄、毛豆)	蛋酥高麗 (高麗菜、雞蛋、玉米、木耳)	地瓜葉	青菜蛋花湯 (小白菜、雞蛋)	水果		4.3	2.6	1.5	0.0	2.5	1.0	704.2
9	一	香鬆飯	日式咖哩豬 (豬肉、杏鮑菇、南瓜、蘋果、咖哩粉)	塔香冬粉 (高麗菜、冬粉、豬肉、紅蘿蔔、九層塔)	有機青江菜	蕃茄鮮蔬湯 (大白菜、番茄、金針菇、大骨)	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)	椒鹽魚片*1	*關東煮 (白蘿蔔、油豆腐、蒟蒻卷、黑輪條、*柴魚片)	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	蔥油雞肉 (雞肉、杏鮑菇、木耳、青蔥、紅蔥)	紅絲炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔、毛豆)	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	*培根義大利麵 (義大利麵、洋蔥、三色豆、培根、毛豆、蘑菇、*奶粉、*起司粉)	香滷豬排*1	小肉包*1	有機白松菜	玉米濃湯 (玉米、洋芋、洋蔥、雞蛋)	水果		4.0	2.2	1.0	0.3	2.5	1.0	647.3
13	五	燕麥飯	蜜汁雞腿*1	銀芽肉絲 (綠豆芽、紅蘿蔔、豬肉)	福山萵苣	冬瓜湯 (冬瓜、薑絲)	水果		3.75	3.5	2.1	0.0	2.5	1.0	753
16	一	胚芽飯	泡菜年糕肉片 (豬肉、洋蔥、年糕、泡菜、鴻喜菇)	腐皮黃瓜 (大黃瓜、豆捲、紅蘿蔔、木耳)	有機黑葉白菜	扁蒲湯 (扁蒲、大骨)	水果		4.3	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	701.8
17	二	火腿蛋炒飯 (有機白米、洋蔥、雞蛋、火腿、玉米、蔥、紅藜)	三杯雞 (雞肉、筍、杏鮑菇、九層塔、薑)	*義式時蔬 (洋芋、青花菜、洋蔥、玉米、*奶粉、*起司粉)	有機青松菜	海芽蛋花湯 (雞蛋、海帶芽)	水果		3.9	3.2	1.5	0.0	2.5	1.0	725.0
18	三	紫米飯	打拋豬肉 (豬肉、洋蔥、豆薯、番茄、九層塔)	海根肉絲 (海根、豬肉、紅蘿蔔)	油菜	金針湯 (金針花、豬肉)	水果		3.8	2.5	1.4	0.0	2.5	1.0	659.2
19	四	糙米芝麻飯	虱目魚柳(虱目魚柳、洋蔥、甜椒、番茄)	麻油高麗菜 (高麗菜、豬肉、袖珍菇、木耳)	有機小松菜	蘿蔔湯 (白蘿蔔、大骨)	水果		3.8	2.5	1.5	0.0	2.5	1.0	660.5
20	五	玉米飯	香滷翅小腿*2	*海芽蒸蛋 (雞蛋、玉米、*腰果、海帶芽、*柴魚片)	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	甜椒鐵板雞丁 (雞肉、洋蔥、甜椒、蒜)	白花肉絲 (白花椰、豬肉、紅蘿蔔、木耳)	有機山菠菜	大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸)	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)	什錦滷蛋 (雞蛋、豆干、海帶結)	茄汁豆包 (豆包、番茄、毛豆、蔥)	有機味美菜	味噌豆腐湯 (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	椒鹽雞翅*1	咖哩豆腐 (南瓜、凍豆腐、杏鮑菇、毛豆)	蚵白菜	玉米蛋花湯 (玉米、雞蛋、冬菜)	水果		4.4	2.9	0.8	0.0	2.5	1.0	719.6
26	四	胚芽飯	紅燒肉角 (豬肉、筍、麵輪)	*客家小炒 (豆干、豬肉、芹菜、*小魚乾)	有機荷葉白菜	海芽湯 (金針菇、海帶芽、大骨)	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、洋蔥、豬肉、玉米、香菇、海帶芽、*柴魚片)	蒲燒台灣鯛*1	銀絲卷＊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	紫蘇梅燒雞 (雞肉、地瓜、紫蘇梅)	*奶香燉白菜 (大白菜、南瓜、毛豆、木耳、紅蘿蔔、*奶粉)	有機小白菜	高麗蛋花湯 (高麗菜、雞蛋、薑絲)	水果		4	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			油炸品	甜湯
						豆麵類	蛋類	其他		
1	4	7	9	21	0	6	3		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"