



HACCP優良廠商第G1110112012號

本素食菜單無使用豬肉

本菜單未使用輻射污染食品

115年 1月素菜單

文昌、三玉、蘭雅、雨聲、芝山

國小午餐群組

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有牛奶.蛋.花生.堅果類.芝麻.含麩質穀物.大豆.魚類等，不適合其過敏體質者食用

*◎消費者服務專線：(02)82524258 傳真：22763714 email：kh9305@gmail.com ◎營養師：林文婷 (營養字第012660號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	水果	鮮奶/豆漿	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量 仟卡	鈣質 毫克
2	五	香菇油飯	滷蛋拼盤	和風秋葵	**	薑絲高麗菜	薑絲冬瓜湯	水果		4.0	2.4	1.9	2.4	1	0	672	180
5	一	南瓜飯	山藥腐皮捲	咖哩鮮蔬	越南寬粉	有機福山萵苣	紫菜蛋花湯	水果		5.2	2.0	1.2	2.8	1	0	733	190
6	二	壽喜燒菇菇蓋飯(有機飯)	壽喜燒菇菇蓋飯(醬)	黑胡椒豆包	奶皇包	有機小白菜	味噌湯			5.3	2.3	1.0	2.4	0	0.5	751	195
8	四	胚芽飯	紅燒烤麩	南瓜燴蛋	素蘭陽西魯肉	有機山萵蒿	玉米濃湯		鮮奶	4.5	2.6	1.9	2.4	0	0.5	742	367
9	五	紅藜飯	什錦滷味	芙蓉蒸蛋	豆酥長豆	薑絲蚵白菜	芋香紅豆紫米露	水果		4.9	2.0	1.9	2.8	1	0	723	320
12	一	蘑菇醬鐵板麵	高麗菜捲	芹香干絲	冰心地瓜	有機荷葉白菜	針菇蒲瓜湯	水果	豆奶	5.0	2.2	1.3	2.4	1	0	719	232
13	二	麥片有機飯	豆腐壽喜燒	蠔油有機杏鮑菇	塔香茄子	有機高麗菜	結頭海結湯	水果		4.9	2.0	2.3	2.3	1	0	713	170
15	四	小米飯	麻婆百頁	煙燻素茶鵝X2	甜醬素炸雞	有機菠菜	粿仔湯	水果		4.7	2.0	1.9	2.8	1	0	716	202
16	五	胚芽飯	泡菜豆腸	玉米香鬆蛋	鮮菇蒲瓜	薑絲芥蘭菜	馬鈴薯菇菇湯	水果		4.4	2.2	2.0	2.4	1	0	693	199
19	一	茄汁玉米蛋炒飯	素魚排	回鍋高麗菜	**	有機A菜	芹香蘿蔔湯	水果		4.2	2.0	1.6	2.4	1	0	650	155
20	二	地瓜有機飯	滷四角腐	咖哩洋芋炒蛋	鮮菇花椰	有機青江菜	綠豆珍珠薏仁湯		鮮奶	4.2	2.2	2.1	2.4	0	0.5	694	346
22	四	燕麥飯	麻油干片	韓式黃芽	番茄玉米毛豆	有機黑葉白菜	蘿蔔絲蛋花湯			4.5	2.0	2.0	2.4	1	0	685	364
23	五	五穀飯	日式天婦羅	照燒凍豆腐	白菜炒年糕	薑絲油菜	冬粉金針湯	水果		5.7	2.2	1.6	2.8	1	0	791	198
六大類營養分析 - 月平均										4.7	2.2	1.7	2.5	1.0	0.5	728	
主菜種類(次/月)										主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材分析(次/月)			
豆、蛋及其製品			魚肉及海鮮	豬肉	雞肉		生鮮食材	調理食品	加工食品	魚肉蛋類		其他	油炸品	甜湯			
13			0	0	0		12	1					3	2			

●每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可溯源食材申請獎勵金條件。

●履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。

●“加菜”未列入營養成分分析：1/12履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：(菇的種類會依教育局規定滾動式修正)

●每週一、二、四教育局補助有機青菜：青菜的種類會依教育局規定滾動式修正

蔬食日

為油炸品，請適量攝取