

114年01月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐		全蛋類 種類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶或 紫菜類 干類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
1/1	三	元旦放假一日														
1/2	四	紅藜麥飯	蘿蔔滷黑干	茄汁素甜條	脆炒銀芽	產銷履歷圓葉白菜	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.2	1.7	2.4	1.0	0.0	679.8	
		白米+紅藜麥	黑豆干+白蘿蔔+紅蘿蔔	素甜不辣+彩椒	綠豆芽+紅蘿蔔	板豆腐+味噌										
1/3	五	白飯	糖醋豆腸	蛋酥白菜粉絲	五香滷味	產銷履歷高麗菜	綠豆湯		4.9	2.2	1.6	2.7	0.0	0.0	668.3	
		白米	豆腸+馬鈴薯	大白菜+冬粉+雞蛋	四分干+海帶結	綠豆										
1/6	一	小米飯	香菇豆干丁	紅片燴黃瓜	螞蟻上樹	產銷履歷油麥菜	冬瓜湯		4.5	2.1	1.6	2.5	0.0	0.0	621.3	
		白米+小米	豆干丁+香菇	大黃瓜+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+素肉	冬瓜										
1/7	二	胚芽飯	滷油豆腐*1	回鍋豆干片	木耳高麗	有機山東大白葉	紅豆芋圓湯	水果	4.9	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	714.0	
		白米+胚芽米	大八角油豆腐	豆干片+鮮菇	高麗菜+木耳	紅豆+芋圓										
1/8	三	上海菜飯	沙茶凍腐	玉米炒蛋		產銷履歷菠菜	香菇玉米湯	保久乳/ 豆奶	4.3	2.4	1.5	2.8	0.0	0.8	736.8	
		白米+三色豆+青江菜+素肉	凍豆腐+彩椒+素沙茶醬	雞蛋+玉米粒	香菇+玉米											
1/9	四	白飯	奶香起司素雞	茄汁油豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油菜	薑絲海芽湯	水果	4.4	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	676.5	
		白米	素雞+馬鈴薯+起司	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+紅蘿蔔	海帶芽+薑絲										
1/10	五	糙米飯	★香酥素魚排*1	彩繪結頭菜	鮮菇花椰	產銷履歷青江菜	蘿蔔湯	豆奶 (用點金改良)	4.2	2.0	2.0	3.5	0.0	0.0	651.5	
		白米+糙米	素白帶魚	結頭菜+蕃茄	花椰菜+鮮菇	白蘿蔔										
1/13	一	白飯	京醬燒花干	什錦白菜	關東煮	產銷履歷蚵白菜	玉米湯		4.3	2.2	1.7	2.4	0.0	0.0	612.8	
		白米	蘭花干+紅蘿蔔	大白菜+木耳	白蘿蔔+素紫米糕+油豆腐	玉米粒										
1/14	二	紅藜麥飯	蒲燒素魚丁	古早味蒸蛋	泰式寬粉	有機青松菜	芋頭西米露	水果	4.7	2.2	1.5	2.2	1.0	0.0	686.8	
		白米+紅藜麥	素魚+板豆腐	雞蛋	寬冬粉+綠豆芽+素肉	芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉										
1/15	三	炸醬麵	滷豆包*1	滷三品		產銷履歷青江菜	枸杞冬瓜湯	保久乳/ 豆奶	4.0	2.5	1.6	2.4	0.0	0.8	707.8	
		小烏龍麵+豆干丁+素肉	豆包	海帶結+四分干+雞蛋	冬瓜+枸杞											
1/16	四	糙米飯	梅干豆腸	三絲炒蛋	脆炒高麗	產銷履歷油麥菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.2	2.3	1.8	2.6	1.0	0.0	688.5	
		白米+糙米	豆腸+梅干菜+筍干	雞蛋+紅蘿蔔+木耳+金針菇	高麗菜+紅蘿蔔	蕃茄+黃豆芽										
1/17	五	麥片飯	★酥炸百頁	彩燴玉米粒	紅燒豆腐	產銷履歷油菜	味噌海芽湯		4.4	2.3	1.5	3.6	0.0	0.8	772.3	
		白米+麥片	百頁豆腐+地瓜薯條	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁	板豆腐+素肉	海帶芽+味噌										
教育部-學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	2.0	670.0		
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	2.5	770.0		
備註1：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。																
備註2：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，不適合對其過敏體質者食用。																
備註3：本校未使用輻射汙染食品。																
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司																