



上將

HACCP優良廠商第G1110112012號
111年度通過新北市金餐工廠評鑑


本素食菜單無使用豬肉
本菜單未使用輻射污染食品



112年2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、芒果、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：杜盈慧(營養字第010448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
13	一	麥片飯	咖哩百頁	芙蓉蒸蛋	豉汁苦瓜	有機山萵蒿	百菇白菜湯	水果		4.4	2.0	2.2	2.3	1	0	676	232
14	二	糙米有機飯	味噌燒油 腐	回鍋干片	鮮菇花椰	有機小白菜	芋香西米露	水果	豆漿	5.0	2.5	2.0	2.4	1	0	754	267
16	四	胚芽飯	左宗棠燒 麵腸	雪菜炒干丁	泡菜粉絲煲	有機味美菜	香菇冬瓜湯	水果		4.9	2.7	2.0	2.3	1	0	761	270
17	五	蕎麥飯	奶香豆雞 片	玉米炒蛋	鮮菇蒲瓜	小魚乾油菜	味噌海芽湯	水果		4.8	2.2	1.7	2.7	1	0	724	199
18	六	素肉蛋炒飯	滷四角腐	五香素肚	**	有機高麗菜	紅燒蘿蔔湯	水果		4.2	2.9	1.2	2.3	1	0	706	212
20	一	地瓜飯 	素香雞堡	皇帝豆燒麵 輪	鮮蔬高麗	有機黑葉白 菜	玉米洋芋蛋 花湯	水果		4.5	2.0	1.7	2.3	1	0	671	301
21	二	茄汁義大利麵	素魚排	蜜汁方干	冰心地瓜	有機青松菜	黃瓜素丸湯	水果		4.0	3.1	1.2	2.2	0	0.5	701	288
23	四	小米有機飯	番茄豆腐	花生麵筋	和風黃芽	有機福山萵 苣	綠豆地瓜湯		鮮奶	5.1	2.6	1.6	2.8	1	0	775	253
24	五	燕麥飯	八寶醃醬	南瓜燴蛋	螞蟻上樹	蒜香青江菜	大滷湯	水果	豆漿	5.5	2.2	1.5	2.3	1	0	750	223
六大類營養分析 -月平均										4.6	2.3	1.7	2.4	1.0	0.5	####	平均
主菜種類(次/月)							主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)			鈣量		
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		油炸品		甜湯		253	
										魚肉蛋類	其他						
9			0	0	0							1		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：2/14、2/24 豆漿



蔬食日



油製品，請適量攝取