



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3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
2	四	胚芽飯	滷大溪黑干	鮮菇花椰	香酥芋簽	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	水果		5.3	2.5	1.7	2.7	1	0	785	262
3	五	五穀飯	黑胡椒豆腸	黃瓜鵪蛋	鮮菇燴結菜	木耳白菜	三絲豆腐湯	水果		4.0	2.2	2.5	2.4	1	0	675	267
6	一	地瓜飯	回鍋干片	紅絲蒸蛋	豆醬炒筍	有機廣島菜	味噌湯	水果		4.0	2.1	1.9	2.3	1	0	648	303
7	二	薏仁有機飯	義式豆包	腐皮高麗菜	金沙南瓜	有機蘿蔓萵苣	紫米西米露	水果		5.8	2.0	1.7	2.2	1	0.5	828	386
9	四	糙米飯	酥炸金菇	蜜汁方干	沙茶粉絲煲	有機小白菜	羅宋湯	水果		4.6	2.1	1.9	2.7	1	0	709	323
10	五	紅麴油飯	什錦滷蛋	素齋紫茄	**	蒜香地瓜葉	沙茶羹湯	水果		4.0	2.6	2.1	2.8	1	0	713	232
13	一	地瓜飯	香椿豆包	蘭陽西魯肉	塔香海茸	有機青江菜	洋芋山藥湯	水果		4.0	2.2	2.3	2.2	1	0	662	213
14	二	菇香麵疙瘩	芝麻素芽排	紅豆包	皇帝豆麵輪	有機小松菜	**		鮮奶	4.9	2.1	1.3	2.3	1	0.5	772	185
16	四	糙米有機飯	芹香三絲	番茄豆腐蛋	奶油玉米段	有機黑葉白菜	香菇海結湯	水果		5.0	2.4	1.2	2.3	1	0	727	240
17	五	燕麥飯	豆乳燒腐皮	回鍋干片	枸杞麻油高麗	蒜香油麥菜	綠豆湯	水果		4.2	2.0	2.0	2.3	1	0	654	296
20	一	油腐拌飯	八寶干丁	木耳蒲瓜	**	有機味美菜	關東煮湯	水果	豆漿	4.1	2.3	2.4	2.8	1	0	703	288
21	二	胚芽有機飯	素魚排	木鬚炒蛋	燜燒三菇	有機山萵蒿	紅豆湯圓	水果		5.5	2.0	1.7	2.6	1	0	753	231
23	四	燕麥飯	京醬烤麩	花椰炒蛋	醬炒寧波糕	有機福山萵苣	薑絲冬瓜湯			4.7	2.3	1.9	2.3	1	0.5	786	185
24	五	小米飯	糖醋豆腸	素蒼蠅頭	菇燒蒲瓜	薑絲小白菜	巧達濃湯	水果		4.5	2.0	2.3	2.4	1	0	692	222
25	六	胚芽飯	海結滷蛋	銀蘿燒油腐	鹹蛋苦瓜	有機高麗菜	榨菜粉絲湯	水果		4.3	2.3	1.9	2.3	1	0	685	196
27	一	麥片飯	豆乳燒腐皮	田園玉米	韓式炒黃芽	有機黑葉白菜	菇香藥膳湯	水果		4.4	2.0	2.2	2.2	1	0	672	205
28	二	糙米有機飯	咖哩百頁	鮮蔬麵腸	手工蘋果片	有機油江菜	青木瓜湯	水果		4.3	2.0	1.8	2.4	1	0	661	236
30	四	青醬筆管麵	紅燒素肚	菇燒白花	冰心地瓜	有機小白菜	黃芽海芽湯		鮮奶	4.0	2.1	2.5	2.9	1	0.5	765	201
31	五	五穀飯	泡菜豆雞片	和風壽喜燒	馬拉糕	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	水果		5.5	2.0	1.5	2.3	1	0	733	240
六大類營養分析 - 月平均										4.6	2.2	1.9	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			
19			0	0	0	19				魚肉蛋類		其他		4		3	
																	248

●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：3/20履歷豆奶



蔬食日



油炸品，請適量攝取