



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

本素食菜單無使用豬肉
本菜單未使用輻射污染食品



112年4月素菜單

文昌、三玉、蘭雅、兩聲、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(千卡)	鈣質(毫克)
6	四	胚芽飯	橙醋豆腸	素卡拉雞堡	豆薯長豆	有機小松菜	番茄蛋花湯	水果		4.0	2.8	2.0	2.7	1	0	718	244
7	五	紫米飯	泰式打拋干丁	黑胡椒毛豆	冬瓜雙燴	油麥菜	四寶甜湯	水果		5.2	2.3	1.8	2.3	1	0	740	287
10	一	薏仁飯	素爆漿芋頭捲	糯米椒豆干	紅絲高麗	有機油江菜	肉骨茶湯	水果		4.0	2.0	2.0	2.7	1	0	662	362
11	二	燕麥有機飯	匈牙利燉豆腐	洋芋炒蛋	銀芽豆包	有機小白菜	銀耳蓮子湯	水果		4.4	2.3	1.9	2.2	1	0	688	203
13	四	竹筍鹹粥	醬燒豆包	酸菜麵腸	芋香佛跳牆	有機高麗菜	**		鮮奶	4.3	2.8	2.0	2.3	0	0.5	736	285
14	五	紅藜飯	味噌田樂油腐	雙色炒蛋	味噌大根	菠菜	百菇白菜湯	水果		5.2	1.9	1.2	2.3	1	0	702	290
17	一	地瓜飯	蜜汁方干	泡菜豆腐煲	麻油高麗	有機A菜	冬瓜薏仁湯	水果		4.0	2.9	1.9	2.2	1	0	704	262
18	二	日式咖哩炸豬排飯	香椿雞蛋豆腐	咖哩什錦	鮮菇花椰	有機味美菜	味噌海芽湯		豆漿	4.4	1.9	2.0	2.7	1	0	679	365
20	四	小米有機飯	豉汁蠔油麵腸	黃瓜甜條	糖醋山藥	有機黑葉白菜	菇香筍片湯	水果		4.6	1.9	1.9	2.3	1	0	670	240
21	五	胚芽飯	素魚排	干丁拌茄	啵啵玉米	薑絲油麥菜	沙茶羹湯	水果		4.7	2.3	1.4	2.3	1	0	705	175
24	一	麥片飯	蜜汁蘭花干	茶香滷味	菇炒龍鬚菜	有機高麗菜	紫米紅豆Q圓湯	水果		4.7	2.7	2.0	2.3	1	0	743	232
25	二	糙米有機飯	茶香滷蛋	素茄燒豆皮	螞蟻上樹	有機小松菜	紫菜蛋花湯		鮮奶	5.5	1.9	1.9	2.3	0	0.5	754	198
27	四	薏仁飯	五香燒豆包	三色蒸蛋	起司南瓜	有機小白菜	珍菇蔬菜湯	水果		4.9	2.3	1.7	2.4	1	0	721	210
28	五	南瓜奶香義大利麵	紅燒油腐	塔香嫩蛋	冰心地瓜	花椰菜	玉米濃湯	水果		4.0	2.5	1.5	2.3	1	0	665	212
六大類營養分析-月平均										4.5	2.3	1.8	2.4	0.9	0.5	###	平均
主菜種類(次/月)										主菜食材特性分析(次/月)							247
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		其他分析(次/月)			
14			0		0	0		14		3		3		3			
										副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)					
										魚肉蛋類		其他		油炸品		甜湯	

●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：4/18履歷豆奶



蔬食日



油炸品，請適量攝取