



HACCP優良廠商第G110112012號  
112年度通過新北市食安工廠評鑑

本素食菜單無使用豬肉

本菜單未使用輻射污染食品



112年 8-9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
31	四	薏仁飯	咖哩百頁	番茄地瓜炒蛋	冬瓜燒麵輪	有機空心菜	菇香高麗湯	水果		4.7	2.0	2.0	2.3	1	0	688	203
1	五	胚芽飯	糖醋豆雞片	家常油腐	綠野鮮菇	彩椒油菜	白菜蛋花湯	水果		4.1	2.1	2.2	2.3	1	0	661	245
4	一	麥片飯	蕃茄豆腐	紅絲炒蛋	泰式炒寬粉	有機荷葉白菜	枸杞冬瓜湯	水果		5.0	2.0	1.8	2.3	1	0	710	211
5	二	番茄義大利麵	蜜汁方干	芝麻包	和風秋葵	有機空心菜	菇香黃瓜湯	水果		4.0	2.3	1.9	2.2	1	0	662	303
7	四	小米有機飯	塔香三杯素肚	菇燒扁蒲	🍷日式炸蔬菜	有機黑葉白菜	筍片湯	水果		5.1	2.0	2.4	2.7	1	0	749	208
8	五	燕麥飯	滷蛋拼盤	毛豆堅果四寶	鍋燒白菜	標章高麗菜	味噌湯	水果		4.4	2.0	2.0	2.5	1	0	678	275
11	一	紅藜飯	鮮茄豆皮	蜜汁蘭花干	豆醬炒筍	有機小白菜	糯米洋芋湯	水果		4.5	2.9	1.9	2.3	1	0	744	256
12	二	糙米有機飯	芝香照燒豆腸	洋芋炒蛋	馬拉糕	有機小松菜	銀耳蓮子湯		鮮奶	5.5	2.5	1.1	2.3	0	0.5	773	307
14	四	日式野菇炊飯	檸檬鹽焗豆包	糯米椒豆干	* *	有機黑葉白菜	番茄蔬菜蛋花湯	水果		4.2	2.8	1.1	2.5	1	0	705	250
15	五	五穀飯	四喜烤麩	味噌蘿蔔	🍷手工蘋果片	標章油菜	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.1	1.5	2.3	1	0	638	194
18	一	地瓜飯	義式豆腸	豆豉龍鬚菜	韓式黃芽	有機荷葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果	豆漿	4.1	2.4	2.2	2.3	1	0	679	226
19	二	薏仁有機飯	素白帶魚	芙蓉絲瓜	皇帝豆燒麵輪	有機黑葉白菜	綠豆地瓜湯	水果		5.5	2.0	1.8	2.3	1	0	743	245
21	四	麥片飯	三色蒸蛋	客家福菜五花	黃豆燉冬瓜	有機小松菜	玉米濃湯	水果		4.3	2.2	2.4	2.4	1	0	694	193
22	五	花生香菇油飯	番茄炒蛋	毛豆玉米	* *	標章青江菜	南瓜蔬菜湯	水果		4.4	2.0	1.3	2.8	1	0	679	196
23	六	糙米飯	和風壽喜燒	🍷椒鹽炸雞蛋	塔香海茸	有機空心菜		水果		4.1	2.0	1.8	2.7	1	0	664	180
25	一	素麵線羹	滷四角油豆腐	三杯素腰花	冰烤地瓜	有機荷葉白菜	**	水果		4.0	2.2	1.3	2.3	1	0	641	298
26	二	燕麥有機飯	泰式打拋干丁	黃瓜燴三鮮	焗烤起司南瓜	有機白莧菜	洋芋玉米蛋花湯	水果		5.2	2.3	1.8	2.3	1	0	745	227
28	四	胚芽飯	🍷雲菜豆皮捲	皎白筍炒蛋	奶香燉菜	有機青菜	四寶甜湯		鮮奶	5.6	2.1	1.6	2.7	0	0.5	789	352
六大類營養分析-月平均										4.6	2.2	1.8	2.4	1.0	0.5	###	平均鈣量
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)		
豆、蛋及其製品			魚肉及海鮮		豬肉	雞肉	新鮮食材		調理食品	加工食品		油炸品		甜湯		243	
18			0		0	0	18			魚肉蛋類 其他		4		3			

●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：9/18履歷豆奶



蔬食日



為油炸品，請適量攝取