

上將

HACCP優良廠商第G1110112012號

112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 11 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.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	南瓜豆雞片	皇帝豆燒麵 輪	柚香蓮藕	有機黑葉 白菜	菇香冬瓜湯	水果		5.0	2.4	1.2	2.4	1	0	726	220	
3	五	小米飯	沙嗲豆包	番茄豆腐燴 蛋	菇燒蒲瓜	青江菜	酸菜粉絲湯	水果		4.3	2.4	1.7	2.4	1	0	693	188	
6	一	紫米飯	宮保腰花	五更腸旺	什錦芽菜	有機青松 菜	菇菇凍腐湯	水果		4.1	2.7	2.0	2.4	1	0	707	166	
7	二	什錦菇菇燴飯 (飯)	什錦菇菇燴 飯(醬)	南瓜燴蛋	鮮菇燒油 腐	有機荷葉 白菜	羅宋湯	水果		4.5	2.3	1.5	2.2	1	0	683	260	
9	四	麥片飯	金菇腐皮捲	紅蘿蔔炒蛋	蔬拌雜菜	有機小白 菜	大醬湯	水果		5.2	2.9	1.9	2.8	1	0	815	198	
10	五	燕麥飯	滷蛋拼盤	蜜汁蘭花干	味噌築前煮	雙色花椰	芋香西米露	水果		5.0	2.0	1.5	2.8	1	0	724	190	
13	一	地瓜飯	番茄燉百頁	香菇蒸蛋	香炒薯絲	有機黑葉 白菜	結頭紅棗湯	水果		4.8	2.0	1.2	2.3	1	0	682	132	
14	二	胚芽有機飯	糖醋豆腸	麻油干片	腐皮白菜	有機福山 萵苣	蕎麥綠豆甜 湯	水果		5.0	2.5	2.0	2.3	1	0	753	374	
16	四	紅燒素刀削麵	素什錦燒	木耳花椰	冰烤地瓜	有機小松 菜	**		鮮 奶	4.0	2.0	1.6	2.3	0	0.5	648	120	
17	五	紅藜飯	椒鹽炸雞蛋	什錦干絲	普羅旺斯 鮮蔬	蚵白菜	味噌湯	水果		4.7	2.3	1.8	2.7	1	0	728	230	
20	一	南瓜飯	南洋咖哩油 腐	佛跳牆	鹹蛋苦瓜	有機廣島 菜	紫菜蛋花湯	水果	豆 漿	4.0	2.0	2.1	2.3	1	0	646	220	
21	二	小米有機飯	雪菜炒豆干	菇燒嫩腐	塔香茄子	有機味美 菜	菇香黃瓜湯	水果		4.0	2.6	1.7	2.2	1	0	677	310	
23	四	五穀有機飯	金沙豆腐	香椿炒蛋	田園玉米	有機蘿蔓 萵苣	香菇蘿蔔湯	水果		5.0	2.2	1.6	2.8	1	0	738	140	
24	五	番茄義大利麵	檸香豆包	焗烤鮮蔬	豆沙包	青江菜	法式鮮蔬湯	水果		4.0	2.0	1.3	2.3	1	0	626	165	
27	一	薏仁飯	梅香凍腐	山藥麵腸	鄉村什錦 蔬菜	有機小白 菜	地瓜芋頭甜 湯	水果		4.7	2.4	1.6	2.2	1	0	709	180	
28	二	糙米有機飯	打拋干片	翠瓜炒蛋	白玉蘿蔔	有機青松 菜	大滷湯		鮮 奶	4.2	2.9	1.7	2.3	0	0.5	733	201	
30	四	古早味割稻飯	黃瓜鑲肉末	蕈菇什錦	**	有機油江 菜	海芽金針湯	水果		4.2	2.0	1.8	2.2	1	0	648	156	
六大類營養分析 - 月平均										4.5	2.3	1.7	2.4	1.0	0.5	702		
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		生鮮食材		調理 食品	加工食品		油炸品		甜湯				
17			0	0	0		17			魚肉蛋類 其他		3		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：11/20履歷豆奶

蔬食日

油炸品，請適量攝取