



HACCP優良廠商第G110112012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



113年 10月素菜單

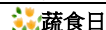
文昌、三五、蘭雅、兩聲、芝山
國小午餐群組

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有牛奶、蛋、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		鈣質				
																仟卡	毫克					
1	二	糙米有機飯	三杯素雞塊	鮮筍炒蛋	芋香豆漿燉白菜	有機白莧菜	綠豆米苔目湯	水果		5.2	2.0	2.0	2.3	1	0	730	144					
3	四	小米飯	五香素肚	田園玉米	甜醬素炸雞	有機小白菜	香菇冬瓜湯	水果		4.8	2.0	2.2	2.8	1	0	725	123					
4	五	炒飯條	素什錦燒	香料茄子炒豆腸	馬拉糕	產銷青江菜	玉米蘿蔔湯	水果		4.2	2.1	1.5	2.3	1	0	648	202					
7	一	麥片飯	紅蘿蔔炒蛋	筍香油腐	腰果地瓜	有機山菠菜	菇香黃瓜湯	水果		5.4	2.0	1.6	2.6	1	0	745	254					
8	二	燕麥有機飯	甜醬烤麩	有機黑木耳炒蛋	麻油紅鳳菜	有機黑葉白菜	結頭蔬菜湯	水果		4.5	2.6	1.9	2.4	1	0	723	244					
11	五	香椿菇麵疙瘩	綜合滷味	金沙筍白筍	豆沙包	產銷油麥菜	鮮菇味噌湯	水果		4.8	2.0	1.9	2.4	1	0	702	257					
14	一	地瓜飯	咖哩方干	椒鹽皇帝豆	玉米繪黃瓜	有機味美菜	鹹湯圓	水果		5.5	2.1	2.2	2.3	1	0	764	280					
15	二	麥片有機飯	義大利豆雞片	關東煮	蘭陽西魯肉	有機荷葉白菜	玉米濃湯	水果		4.5	2.2	2.4	2.4	1	0	711	233					
17	四	黑胡椒豬柳燴飯(飯)	黑胡椒菇燴飯(醬)	翠瓜炒蛋	雪菜炒干丁	有機空心菜	紫米紅豆湯		鮮奶	4.9	2.2	1.5	2.4	0	0.5	729	245					
18	五	小米飯	泰式酸甜豆雞片	南瓜豆腐煲	炸牛蒡排	產銷青江菜	藥膳湯	水果		4.1	2.1	2.0	2.8	1	0	684	201					
21	一	南洋咖哩炒飯	素牛蒡排	焗烤乳酪茄	**	有機小白菜	蘿蔔湯	水果	豆漿	4.2	2.2	1.1	2.3	1	0	651	211					
22	二	五穀有機飯	檸檬草豆包	海芽蒸蛋	燒烤醬玉米段	有機小松菜	榨菜粉絲湯	水果		5.1	2.3	0.9	2.4	1	0	723	125					
24	四	胚芽飯	菇菇煎蛋餅	糯米椒炒干片	惜FOOD燉鮮蔬	有機黑葉白菜	芝麻奶露	水果		4.6	2.2	1.7	2.3	0	0	632	421					
25	五	燕麥飯	粉蒸豆干	麻婆凍豆腐	焗烤南瓜	產銷大白菜	金針鮮蔬湯	水果		5.5	2.3	1.0	2.4	1	0	751	303					
28	一	南瓜飯	壽喜燒豆腐	花椰炒蛋	乾煸四季豆	有機油江菜	蔬菜豆腐湯	水果		4.4	2.2	1.9	2.3	1	0	684	244					
29	二	奶香義大利麵	檸檬羅勒麵腸	和風秋葵	冰心地瓜	有機山菠菜	羅宋湯		鮮奶	4.0	2.9	1.8	2.3	0	0.5	721	155					
31	四	糙米有機飯	木耳花干	螞蟻上樹	千張香芋派	有機荷葉白菜	酸菜金針湯	水果		5.2	2.6	1.4	2.8	1	0	782	233					
六大類營養分析 - 月平均										4.8	2.2	1.6	2.4	1.0	0.5	705						
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		魚肉蛋類		其他		油炸品		甜湯	
17			0		0		0		17				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。



蔬食日



為油炸品，請適量攝取

●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：10/14履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：10/8有機黑木耳(菇的種類會依教育局規定滾動式修正)

●每週一、二、四教育局補助有機青菜：青菜的種類會依教育局規定滾動式修正