



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



# 113年 12 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		鈣質	
																仟卡	毫克	仟卡	毫克
2	一	南瓜飯	糖醋素雞丁	五更豆腐煲	鐵板銀芽	有機小白菜	洋芋山藥湯	水果		4.3	2.0	1.6	2.3	1	0	651	200		
3	二	麥片有機飯	金菇腐皮捲	什錦滷味	茄汁玉米	有機青松菜	薑汁地瓜圓湯	水果		5.2	2.0	1.4	2.8	1	0	733	188		
5	四	糙米飯	黑醋時蔬豆雞片	關東煮	吐司蘋果派	有機油江菜	芹香米苔目	水果		5.8	2.0	1.5	2.3	1	0	757	232		
6	五	金瓜炒米粉	素白帶魚	毛豆炒蛋	冰烤地瓜	薑絲芥蘭菜	砂鍋腐皮湯	水果		4.1	2.1	1.1	2.3	1	0	637	210		
9	一	菇菇鮮蔬炊飯	煙燻素茶鵝X2	龍鬚菜蒼蠅頭	**	有機小松菜	味噌海芽湯	水果		4.2	2.3	1.5	2.3	1	0	668	155		
10	二	胚芽有機飯	鮮茄豆皮	有機黑蠔菇炒蛋	花瓜豆薯	有機蘿蔓萵苣	燒仙草	水果		5.0	2.0	2.1	2.3	1	0	714	282		
12	四	麥片飯	豉香豆腐	海芽嫩蛋	肉絲河粉	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	鮮奶		5.6	2.0	1.6	2.4	0	0.5	763	195		
13	五	紅藜飯	三色蒸蛋	蜜汁豆干地瓜	清炒山藥洋芋	薑絲高麗菜	豆腐年糕鍋	水果		5.4	2.0	1.3	2.8	1	0	741	238		
16	一	薏仁飯	安東燒油腐	梅干素五花	麻油高麗	有機青松菜	玉米蛋花湯	水果	豆奶	4.6	2.0	2.3	2.3	1	0	690	211		
17	二	燕麥有機飯	蒙古豆腸	番茄豆腐燴蛋	塔香茄子	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果		4.0	2.1	2.2	2.4	1	0	660	234		
19	四	紅藜蔬菜素火腿炒飯	蜜汁方干	和風秋葵	**	有機福山萵苣	蘿蔔湯	水果		4.0	2.2	1.1	2.4	1	0	642	302		
20	五	胚芽飯	炸牛蒡排	豆干炒菜豆	奶香燉菜	薑絲油菜	冬至紅豆湯圓	水果		4.9	2.0	1.8	2.8	1	0	727	178		
23	一	地瓜飯	砂鍋豆腐	鮮蔬麵腸	醋燒洋芋絲	有機廣島菜	菇香冬瓜湯	水果		4.5	2.7	1.8	2.3	1	0	727	215		
24	二	巧達玉米濃湯麵疙瘩	焗烤豆包	皇帝豆麵輪	豆沙包	有機高麗菜	**	鮮奶		5.7	2.4	1.3	2.4	0	0.5	795	288		
26	四	蕎麥有機飯	馬鈴薯豆雞片	手工豆腐餅	花椰菜炒蛋	有機A菜	酸菜金針湯	水果		4.3	2.8	1.8	2.3	1	0	717	292		
27	五	糙米飯	花干滷蛋	榨菜肉絲干片	千層芋泥酥	薑絲油菜	菇菇白菜湯	水果		4.9	2.5	1.3	2.5	1	0	734	344		
30	一	蕎麥飯	哨子豆腐	黃瓜鵝蛋	素葡萄糕X1	有機菠菜	蘿蔔絲蛋花湯	水果		4.8	2.0	1.5	2.3	1	0	687	198		
31	二	胚芽有機飯	蠔油麵腸	香菇玉米蒸蛋	紫米丸X2	有機包心白菜	法式鮮蔬湯	水果		4.8	2.0	1.4	2.3	1	0	683	121		
六大類營養分析 - 月平均										4.7	2.2	1.6	2.4	1.0	0.5	709			
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		鮮食食材		調理食品		加工食品		油炸品		甜湯		
18			0		0		0		18				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。

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：12/16履歷豆奶

●每月一次教育局補助有機菇：12/3有機黑蠔菇(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