



HACCP優良廠商第G1110112012號

## 本素食菜單無使用豬肉

本菜單未使用輻射污染食品

## 114年10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	鮮奶奶 豆漿	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 卡	鈣質 毫克
2	四	糙米飯	三杯素雞塊	鮮筍炒蛋	手工牛蒡排	有機小白菜	綠豆芋圓湯	水果		5.3	2.0	2.0	2.7	1	0	748	188
3	五	菇香麵疙瘩	滷蛋拼盤	金沙筍白筍	豆沙包	油麥菜	鮮菇味噌湯	水果		4.8	2.1	2.0	2.4	1	0	706	350
7	二	麥片有機飯	甜醬烤麩	洋芋炒蛋	小兔包	有機黑葉白菜	菇香結頭菜湯	水果		5.8	2.5	1.1	2.8	1	0	810	256
9	四	炒粄條	素什錦燒	香料茄子炒豆腸	冰心地瓜	有機白松菜	玉米蘿蔔湯		鮮奶	4.1	2.1	1.1	2.3	0	0.5	651	202
13	一	地瓜飯	咖哩方干	台式炒雜菜	玉米繪黃瓜	有機味美菜	韭香鹹湯圓	水果	豆 奶	5.3	2.0	2.1	2.4	1	0	744	232
14	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		4.4	2.2	2.5	2.3	1	0	701	256
16	四	黑胡椒菇菇燴飯 (醬)	黑胡椒菇菇燴 飯(醬)	炸大香菇	雪菜炒干丁	有機青松菜	紅豆椰香甜 薯湯	水果		4.9	2.5	1.5	2.7	1	0	744	203
17	五	小米飯	豆瓣麵腸	條豆炒蛋	芋香豆漿燉白 菜	薑絲青江菜	茶香菇菇竹 筍湯	水果		4.0	2.5	2.1	2.8	1	0	708	282
20	一	南洋咖哩炒飯	蜜汁方干	星洲炒蘿蔔糕	**	有機小白菜	海芽鮮蔬湯	水果		4.2	2.0	1.4	2.8	1	0	669	302
21	二	五穀有機飯	檸檬草豆包	有機金針菇蒸 蛋	奶油煮玉米	有機小松菜	榨菜粉絲湯		鮮 奶	4.2	2.7	1.0	2.3	0	0.5	696	280
23	四	胚芽飯	菇菇煎蛋餅	糯米椒炒干片	惜FOOD燉鮮 蔬	有機山菠菜	芝麻奶露	水果		4.5	2.4	1.5	2.4	1	0	704	456
27	一	南瓜飯	壽喜燒凍豆腐	乾煸四季豆	鮮菇花椰	有機油江菜	鮮蔬味噌湯	水果		4.0	2.0	2.4	2.4	1	0	657	221
28	二	奶香義大利麵	檸香羅勒麵腸	蕈菇什錦	芝麻包	有機青松菜	什錦蔬菜湯	水果		4.0	2.0	1.0	2.3	1	0	618	204
30	四	糙米有機飯	木耳花干	麻油香雞蛋	螞蟻上樹	有機荷葉白 菜	冬瓜菇菇湯	水果		4.8	2.5	1.5	2.4	1	0	730	233
31	五	燕麥飯	椒鹽皇帝豆	菇菇豆腐煲	千張香芋派	薑絲大白菜	南瓜濃湯 (萬聖節)	水果		5.8	2.2	1.2	2.8	1	0	783	188

## 六 大 類 營 養 分 析 - 月 平 均

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	油炸品	甜湯	其他						
15	0	0	0		15						5	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。



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：10/13履歷豆奶

●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