



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因改造玉米及豆製品 \*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)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量	鈣質
																仟卡	毫克
1	一	南瓜飯	滷百頁結	香菇蘿蔔麵筋	腰果玉米	有機小白菜	菇香黃瓜湯	水果	4.5	2.1	2.2	2.5	1	0	701	201	
2	二	麥片有機飯	火腿沙拉醬豆包	奶香燉菜	香料炒蔬菜	有機福山萐芋	薑汁地瓜圓湯	水果	4.6	2.0	2.3	2.8	1	0	714	408	
4	四	糙米飯	安東燒百頁	海芽嫩蛋	黃瓜燴蛋	有機油江菜	芹香米苔目	鮮奶	4.7	2.0	2.0	2.4	0	0.5	709	143	
5	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	2.4	1	0	638	215	
8	一	菇菇鮮蔬炊飯	煙燻素茶鵝X2	龍鬚菜蒼蠅頭	**	有機青松菜	味噌海芽湯	水果	4.2	2.3	1.5	2.4	1	0	673	123	
9	二	胚芽有機飯	鮮茄豆皮	螞蟻上樹	紫米丸X2	有機包心白菜	燒仙草	水果	豆奶	5.0	2.0	1.6	2.3	1	0	707	188
11	四	麥片飯	豉香豆腐	西芹甜不辣	豆腐乳燒豆皮	有機蘿蔓萐芋	紫菜蛋花湯	水果		4.0	2.0	2.2	2.4	1	0	652	201
12	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		5.6	2.0	1.1	2.8	1	0	755	248
15	一	薏仁飯	黑醋時蔬豆雞片	麻油高麗	黃金乳酪地瓜椪	有機山菠菜	玉米蛋花湯	水果		5.8	2.0	1.6	2.8	1	0.3	827	268
16	二	燕麥有機飯	蒙古豆腸	有機黑蠻姑炒蛋(友善蛋)	素水餃*2	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.5	2.6	1.4	2.4	0	0.5	726	221	
18	四	紅藜蔬菜素火腿炒飯	酸菜豆干刈包	滷海帶片*1	**	有機福山萐芋	芹香蘿蔔湯	水果		4.2	2.0	1.8	2.3	1	0	650	431
19	五	胚芽飯	味噌田樂四角腐	糖醋麵腸	什錦滷味	薑絲油菜	冬至紅豆湯圓	水果		5.3	2.6	1.3	2.3	1	0	759	215
22	一	地瓜飯	花干滷蛋	五更豆腐煲	焗汁花椰	有機廣島菜	菇菇白菜湯	水果		4.6	2.2	1.6	2.3	1	0	691	312
23	二	巧達玉米濃湯麵疙瘩	火腿卡拉雞堡	紅蘿蔔炒蛋	豆沙包	有機高麗菜	**	水果		5.0	2.4	1.1	2.8	1	0.2	776	168
26	五	糙米飯	咖哩千層干	冬瓜燒油腐	宮廷醬毛豆年糕	薑絲油菜	酸辣湯	水果		4.2	2.5	2.1	2.4	1	0.1	717	352
29	一	麥片飯	哨子豆腐	黃瓜鴿蛋	白菜筍絲羹	有機菠菜	菇香冬瓜湯	水果		4.8	2.0	2.2	2.4	1	0	709	221
30	二	胚芽有機飯	蠔油麵腸	香菇玉米蒸蛋	芝香酥炸牛蒡絲	有機黑葉白菜	法式鮮蔬湯	水果		4.1	2.0	2.1	2.8	1	0	671	112

## 六 大 類 營 養 分 析 - 月 平 均

主菜種類(次/月)

蔬食日

為油炸品，請適量攝取

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

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。

●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：12/8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