

新北市淡水區淡水國小國小 114年10月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	營養成分(每份)						熱量(大卡)		
									全穀類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果類(份)	水果(份)	糖類(份)			
10/1	週三	咖哩炒麵 <small>麵, 綠豆芽, 木耳, 紅蘿蔔</small>	家常油腐 <small>油豆腐, 川耳, 紅椒-煮</small>	毛豆菇炒蛋 <small>雞蛋, 杏鮑菇, 毛豆-炒</small>	鮮燴絲瓜 <small>絲瓜, 木耳, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽, 薑</small>	水果	3.0	1.8	2.0	2.3	1.0	558.5			
10/2	週四	大麥仁飯 <small>白米, 大麥仁</small>	三杯素雞 <small>素雞, 九層塔, 薑-炒</small>	椰香山藥捲 <small>山藥捲*2-炸</small>	芹香蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜-煮</small>	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>板豆腐, 蕃茄</small>		4.4	1.9	1.4	2.4	0.0	593.5			
10/3	週五	白飯 <small>白米</small>	花生滷麵輪 <small>麵輪, 花生-滷</small>	豆瓣粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	木耳黃芽 <small>黃豆芽, 木耳-煮</small>	產銷履歷蔬菜	香菇筍片湯 <small>筍子, 菇</small>	水果	4.1	1.1	1.5	2.3	1.0	570.5			
10/6	週一	中秋節連假 放假一天															
10/7	週二	紅藜麥飯 <small>白米, 紅藜麥</small>	針菇豆腐煲 <small>板豆腐, 菇, 玉米筍-煮</small>	紅油炒手 <small>素餛飩*2, 花椒油-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 木耳-煮</small>	有機蔬菜	大黃瓜湯 <small>大黃瓜, 油片絲</small>		3.7	1.5	1.7	2.1	0.0	508.5			
10/8	週三	義大利麵 <small>義大利麵</small>	炸素排 <small>素排*1-炸</small>	南瓜麵醬 <small>馬鈴薯, 南瓜, 素火腿, 紅蘿蔔-煮</small>	脆炒豆芽 <small>綠豆芽, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 雞蛋</small>	水果	3.4	1.8	1.3	2.4	1.0	573.5			
10/9	週四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	糯米椒干丁 <small>干丁, 糯米椒-炒</small>	紅蘿蔔蒸蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔-蒸</small>	針菇四季豆 <small>四季豆, 菇, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	麥仁冬瓜湯 <small>冬瓜, 大麥仁</small>		3.4	2.2	1.6	2.2	0.0	542.0			
10/10	週五	雙十節連假 放假一天															
10/13	週一	芝麻飯 <small>白米, 黑芝麻</small>	豆豉豆腐 <small>板豆腐, 紅椒, 豆豉-煮</small>	佃煮馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮</small>	薑燒海根 <small>海帶根, 紅蘿蔔, 薑, 豆皮-煮</small>	產銷履歷蔬菜	香菜蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 香菜</small>		4.2	1.2	1.6	2.2	0.0	523.0			
10/14	週二	紫米飯 <small>白米, 糙米, 紫米</small>	香酥豆腸 <small>豆腸-炸</small>	關東煮 <small>白蘿蔔, 油豆腐, 筍-煮</small>	雙色黃芽 <small>黃豆芽, 紅蘿蔔, 白芝麻-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>板豆腐, 木耳, 菇, 紅蘿蔔</small>		3.4	2.6	1.4	2.4	0.0	576.0			
10/15	週三	素火腿炒飯 <small>白米, 素火腿, 紅蘿蔔, 玉米</small>	酸菜黑干 <small>大溪黑干, 紅蘿蔔, 酸菜-煮</small>	黑椒菇炒蛋 <small>雞蛋, 菇-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 麵筋-煮</small>	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽, 味噌</small>	水果	3.1	2.4	1.8	2.3	1.0	605.5			
10/16	週四	白飯 <small>白米</small>	京醬豆包 <small>豆包, 彩椒-煮</small>	玉米醬豆腐 <small>板豆腐, 玉米粒, 紅蘿蔔-煮</small>	梅乾菜筍茸 <small>梅干菜, 筍茸-煮</small>	產銷履歷蔬菜	芹香蔬菜湯 <small>高麗菜, 芹菜</small>		3.7	2.6	1.6	2.3	0.0	597.5			
10/17	週五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	塔香蕃茄百頁 <small>百頁豆腐, 蕃茄, 九層塔-煮</small>	豆皮炒冬粉 <small>冬粉, 豆皮, 高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	木耳冬瓜 <small>冬瓜, 木耳, 薑-煮</small>	產銷履歷蔬菜	玉米洋芋湯 <small>馬鈴薯, 玉米</small>	水果	4.1	2.0	1.5	2.3	1.0	638.0			
10/20	週一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔-煮</small>	炸薯餅 <small>三角薯餅*2-炸</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	香菇羹湯 <small>香菇羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳</small>	豆奶	4.6	1.5	1.4	2.4	0.0	577.5			
10/21	週二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	蠔油素雞 <small>素雞, 彩椒, 香菜-煮</small>	海帶三絲 <small>白干絲, 海帶絲, 芹菜-煮</small>	蛋酥扁蒲 <small>扁蒲, 雞蛋, 紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 <small>冬粉, 冬菜</small>		3.6	2.1	1.7	2.2	0.0	551.0			
10/22	週三	白飯 <small>白米</small>	花椒酸菜凍腐 <small>凍豆腐, 豆管, 酸菜-煮</small>	木耳炒蛋 <small>雞蛋, 木耳-炒</small>	紅絲芽菜 <small>綠豆芽, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	黃瓜油腐湯 <small>大黃瓜, 油豆腐</small>	水果	3.5	2.1	1.7	2.2	1.0	604.0			
10/23	週四	白乾麵 <small>白油麵</small>	香滷豆包 <small>豆包-滷</small>	香菇麵醬 <small>干丁, 菇, 紅蘿蔔-煮</small>	田園花椰 <small>青花菜, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	蕃茄黃芽湯 <small>黃豆芽, 蕃茄</small>		3.0	2.9	1.7	2.1	0.0	564.5			
10/24	週五	光復節連假 放假一天															
10/27	週一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	毛豆炒蛋 <small>毛豆, 雞蛋, 紅蘿蔔-煮</small>	塔香紫茄 <small>茄子, 九層塔-煮</small>	豆皮白菜 <small>大白菜, 半粒片, 豆皮, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑</small>		4.0	1.0	2.0	2.3	0.0	508.5			
10/28	週二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	咖哩豆腐煲 <small>凍豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>	蜜汁鮑菇 <small>菇, 白芝麻-煮</small>	茼蒿扁蒲 <small>扁蒲, 茼蒿, 木耳-煮</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋</small>		3.7	1.2	2.3	2.3	0.0	510.0			
10/29	週三	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	花生炒豆干 <small>干丁, 花生, 毛豆-炒</small>	鴻喜菇炒山藥 <small>山藥, 菇, 紅椒-炒</small>	芹香黃芽 <small>黃豆芽, 芹菜, 紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷蔬菜	玉米白蘿湯 <small>玉米, 白蘿蔔</small>	水果	3.8	1.6	1.6	2.2	1.0	585.0			
10/30	週四	白飯 <small>白米</small>	泰式檸檬豆腸 <small>豆腸, 彩椒, 香菜-煮</small>	古早味蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	香菇高麗 <small>高麗菜, 菇-煮</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐, 味噌</small>		3.5	3.0	1.4	2.3	0.0	608.5			
10/31	週五	紅藜麥飯 <small>白米, 紅藜麥</small>	壽喜燒嫩腐 <small>嫩豆腐, 菇-煮</small>	鮮蔬粉絲 <small>冬粉, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒</small>	雙色蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 腐竹-煮</small>	產銷履歷蔬菜	菇香白菜湯 <small>大白菜, 菇</small>	水果	4.0	1.0	1.8	2.3	1.0	563.5			
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位: 每人每日應供應份數(一週平均值)										1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	670
										4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	770

備註: 1. 菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、素雞、豆腸、玉米、豆瓣醬均為非基因改造黃豆。

2. 菜單中皆未使用輻射污染食品。

3. 菜單中可能會含有11種過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硝酸鹽類等)。

豆類及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸食品		甜湯	
20次	0次	0次	0次	0次	0次	19次	1次	0次	3次	4次	0次						

本校中央廚房承攬廠商: 統鮮美食股份有限公司