

新北市淡水區淡水國小
113年1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	全盤總 產額 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)
1/1	一	元旦假期 不供餐												
1/2	二	白飯 白米	芹香干片 豆干片, 芹菜-煮	海帶拌腐皮 豆皮, 海帶片, 薑絲-煮	珍菇扁蒲 扁蒲, 菇, 木耳-煮	有機 蔬菜	黃芽鮮蔬湯 黃豆芽, 蕃茄		3.5	1.3	1.9	2.4	0.0	498.0
1/3	三	燕麥飯 白米, 燕麥	麻婆豆腐 板豆腐-煮	蘆筍炒鮮蔬 蘆筍, 菇, 玉米筍, 紅蘿蔔-煮	清炒黃瓜 胡瓜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	產銷履 歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉	水果	3.6	0.7	2.0	2.3	1.0	518.0
1/4	四	大麥仁飯 白米, 大麥仁	蕃茄蛋豆腐 雞蛋, 板豆腐, 蕃茄-炒	花生海苔酥 油花生, 海苔酥-炒	彩椒花椰 花椰菜, 彩椒-煮	產銷履 歷 蔬菜	大滷湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 菇, 木耳		3.4	0.9	1.5	2.4	0.0	451.0
1/5	五	白乾麵 白油麵	山藥炒豆包 豆包, 山藥, 紅蘿蔔-煮	台式炸醬 干丁, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 菇-煮	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳-煮	產銷履 歷 蔬菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜, 大麥仁	水果	2.8	3.0	1.7	2.3	1.0	627.0
1/8	一	白飯 白米	筍香嫩豆腐 嫩豆腐, 筍干-煮	腐皮海帶片 海帶片, 黃豆皮, 薑-煮	炸馬鈴薯 馬鈴薯-炸	產銷履 歷 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 高麗菜	水果	4.3	0.8	1.7	2.5	1.0	576.0
1/9	二	五穀飯 白米, 五穀米	素沙茶炒豆干 豆干片, 芹菜, 乾香菇-炒	鴻喜菇炒水蓮 水蓮, 鴻喜菇, 豆包絲-炒	清炒結頭菜 結頭菜, 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋		3.7	1.7	2.2	2.2	0.0	540.5
1/10	三	韓式拌飯 白米, 海帶芽, 紅蘿蔔, 玉米	黑胡椒油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 紅椒-煮	滷蛋 水煮蛋*1-滷	芝麻黃芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 白芝麻-煮	產銷履 歷 蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜, 菇, 味噌	水果	3.2	1.9	1.7	2.3	1.0	572.5
1/11	四	大麥飯 白米, 大麥仁	茄汁豆腸 豆腸, 馬鈴薯, 彩椒-煮	鮮蔬冬粉 冬粉, 綠豆芽, 紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	產銷履 歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		4.0	2.2	1.8	2.4	0.0	598.0
1/12	五	芝麻飯 白米, 黑芝麻	酸菜黑干 大溪黑干, 酸菜, 彩椒-煮	紅燒茄子 茄子, 彩椒, 九層塔-炒	薑絲冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 薑絲-煮	產銷履 歷 蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽, 金針菇	水果	3.5	1.3	2.3	2.3	1.0	563.5
1/15	一	小米飯 白米, 小米	五香油腐 三角油豆腐-煮	蒸南瓜 帶皮南瓜塊-蒸	豆管炒高麗 高麗菜, 角螺-煮	產銷履 歷 蔬菜	山藥麥仁湯 山藥, 大麥仁	豆漿	4.3	2.3	1.2	2.2	0.0	602.5
1/16	二	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩豆包 豆包, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	玉米毛豆炒蛋 雞蛋, 玉米粒, 毛豆-炒	紅蘿蔔炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		4.0	2.5	1.6	2.3	0.0	611.0
1/17	三	白飯 白米	紅燒豆腐 板豆腐, 青豆仁-煮	紅豆芝麻球 芝麻球*2-炸	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳-煮	產銷履 歷 蔬菜	蕃茄洋芋湯 蕃茄, 洋芋	水果	3.6	1.0	1.4	2.5	1.0	534.5
1/18	四	紅藜飯 白米, 紅藜麥	香根拌素雞 素雞, 香菜-煮	關東煮 油豆腐, 白蘿蔔, 玉米筍, 紫米糕-煮	菜脯炒四季豆 四季豆, 菜脯-煮	產銷履 歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋, 紅蘿蔔, 豆漿		3.4	2.2	1.4	2.3	0.0	541.5
1/19	五	休業式不供餐												
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。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
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		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司