

新北市淡水區淡水國小

113年3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	全穀類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 坚果類 (份)	水果 (份)	熱量(大 卡)		
															產銷履歷 蔬菜	產銷履歷 蔬菜
3/1	五	糙米飯 白米, 糙米	海結燒豆干 大溪豆干, 海帶結, 杏鮑菇-煮	紅燒茄子 茄子, 九層塔-煮	鮮炒豆芽 綠豆芽, 乾香菇, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	麻油菇菇湯 金針菇, 油片絲, 薑	水果	3.4	1.3	2.3	2.1	1.0	547.5		
3/4	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	京醬豆包 豆包, 彩椒-煮	田園玉米 玉米粒, 豆薯, 紅蘿蔔, 碎干丁-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	白菜蛋花湯 大白菜, 雞蛋	水果	4.2	2.0	1.6	2.2	1.0	643.0		
3/5	二	大麥仁飯 白米, 大麥仁	蘑菇燒油腐 油豆腐, 蘑菇, 毛豆-煮	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 紫米糕-煮	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐, 蕃茄		3.9	0.8	1.5	2.1	0.0	465.0		
3/6	三	薑黃素炒飯 白米, 糙米, 杏鮑菇, 素火腿, 毛豆仁	蜜汁豆干 四分干, 彩椒-煮	滷蛋 水煮蛋*1-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜, 菇, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 金針菇, 味噌	水果	3.4	2.4	1.5	2.1	1.0	610.0		
3/7	四	白飯 白米	芋頭燒凍腐 凍豆腐, 芋頭, 菇-煮	西芹炒腐皮 黃豆皮, 西芹, 紅蘿蔔-炒	木耳花椰 青花菜, 木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑		3.9	1.6	1.9	2.3	0.0	544.0		
3/8	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	泰式豆腸 豆腸, 蕃茄, 九層塔-煮	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜-煮	豆皮炒高麗 高麗菜, 角螺, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	馬鈴薯湯 洋芋, 紅蘿蔔, 玉米片	水果	3.7	0.4	1.6	2.4	1.0	497.0		
3/11	一	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	味噌關東煮 油豆腐, 白蘿蔔, 杏鮑菇, 蒟蒻小卷-煮	香菇花生麵筋 水煮花生, 麵筋, 菇-煮	鮮燴扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 薑	水果	3.3	0.7	1.8	2.1	1.0	483.0		
3/12	二	糙米飯 白米, 糙米	麻油凍腐 凍豆腐, 杏鮑菇, 高麗菜, 薑-煮	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 菇-蒸	沙茶海帶片 海帶片, 紅蘿蔔, 薑-煮	有機 蔬菜	蘿蔔腐皮湯 香菜, 白蘿蔔, 腐皮		3.4	1.4	1.7	2.1	0.0	480.0		
3/13	三	義大利麵 義大利麵	炸雲菜捲 雲菜捲*1-炸	香椿麵醬 豆干, 洋芋, 三色豆, 香椿-煮	菜脯炒四季豆 四季豆, 菜脯, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 芹菜	水果	3.1	0.3	1.3	2.2	1.0	431.0		
3/14	四	白飯 白米	香根拌豆干 豆干片, 香菜, 彩椒-炒	椒鹽毛豆 毛豆, 黑胡椒-煮	年糕白菜 大白菜, 年糕條, 香菇, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	黃瓜豆皮湯 大黃瓜, 黃豆皮		3.8	2.3	1.7	2.2	0.0	580.0		
3/15	五	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	椰香咖哩油腐 油豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	金針菇炒水蓮 金針菇, 水蓮-炒	木耳冬瓜 冬瓜, 木耳, 薑-煮	產銷履歷 蔬菜	大滷湯 板豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 乾香菇	水果	3.5	2.2	2.1	2.2	1.0	621.5		
3/18	一	地瓜飯 白米, 地瓜	四季豆炒豆包 豆包, 四季豆-炒	蜜汁杏鮑菇 杏鮑菇, 白芝麻-煮	三色玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	產銷履歷 蔬菜	海結油腐湯 油豆腐, 海帶結, 薑絲	水果	3.8	2.0	1.8	2.1	1.0	615.5		
3/19	二	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋豆腸 豆腸, 馬鈴薯, 彩椒, 鳳梨-煮	清蒸玉米段 玉米段*1-蒸	紅仁高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	味噌白菜湯 大白菜, 金針菇, 味噌		4.1	0.0	1.5	2.2	0.0	423.5		
3/20	三	台式炒麵 白油麵, 高麗菜, 豆包絲, 紅蘿蔔	塔香油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 毛豆-炒	鮮炒花椰菜 青花菜, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄洋芋湯 洋芋, 蕃茄	水果	2.3	1.9	1.8	2.2	1.0	507.5		
3/21	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	酸菜黑干 大溪黑干, 酸菜, 紅椒-煮	豆瓣粉絲 冬粉, 大白菜, 木耳-炒	蛋酥扁蒲 扁蒲, 雞蛋, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇羹湯 香菇, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳		3.9	1.6	1.7	2.3	0.0	539.0		
3/22	五	白飯 白米	麻婆豆腐 板豆腐, 毛豆-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	三鮮結頭菜 結頭菜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥大麥仁湯 山藥, 大麥仁	水果	5.3	0.9	1.3	2.1	1.0	625.5		
3/25	一	小米飯 白米, 小米	番茄油腐 三角油豆腐, 蕃茄-煮	紅藜毛豆豆干 豆干, 毛豆, 紅蘿蔔, 紅藜麥-煮	芝香黃芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 白芝麻-煮	產銷履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉, 榨菜絲	豆漿	4.0	3.0	1.0	2.1	0.0	624.5		
3/26	二	五穀飯 白米, 胚芽米, 燕麥, 紅藜麥, 紫米, 大麥仁	鹽水豆皮 角螺, 青花菜, 玉米筍-煮	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔-煮	油片炒海根 海帶根, 油片絲, 薑-煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		3.9	0.8	1.7	2.2	0.0	474.5		
3/27	三	麥片飯 白米, 麥片	梅干燒豆腐 板豆腐, 筍干, 梅干菜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯, 紅蘿蔔-炒	金菇白菜 大白菜, 金針菇, 木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄玉米湯 蕃茄, 玉米粒	水果	3.6	1.1	1.7	2.2	1.0	536.0		
3/28	四	白麵條 白油麵	糯米椒炒素雞 素雞, 糯米椒, 紅椒-炒	芝麻麵醬 豆干, 毛豆-煮	豆豉炒四季豆 四季豆, 紅蘿蔔, 豆豉-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇白菜湯 香菇, 大白菜		2.8	2.1	1.4	2.1	0.0	483.0		
3/29	五	糙米飯 白米, 糙米	麻油凍豆腐 凍豆腐, 高麗菜, 薑-煮	粉蒸南瓜 南瓜, 蒸肉粉-蒸	鮮燴黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	水果	4.0	0.8	1.5	2.1	1.0	532.0		
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		
2次	2次	9次	8次	20次	1次	0次	1次	2次	4次

本校中央廚房承攬廠商: 統鮮美食股份有限公司