

新北市淡水區新市國小  
109年5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	全穀雜 糧類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油類及 坚果類 子類 (份)	熱量(大 卡)
5/1	五	薏仁飯 白米, 洋薏仁	塔香豆皮 豆包, 九層塔-炒	乾煸四季豆 四季豆, 菇-炒	玉米三色 玉米, 毛豆, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 香菇, 紅蘿蔔, 芹菜	水果	4.4	2.1	1.6	1.0	2.1	655.7
5/4	一	小米飯 白米, 小米	雙菇燴嫩腐 嫩豆腐, 金針菇, 香菇-煮	鮮蔬粉絲 冬粉, 大白菜, 紅蘿蔔, 香菜-炒	芹香三絲 白干絲, 彩椒, 芹菜, 木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	水果	4.0	1.4	1.6	1.0	2.2	579.8
5/5	二	燕麥飯 白米, 燕麥	豆豉蘿蔔豆乾 豆豉, 蘿蔔乾, 豆干丁-炒	焗烤地瓜 地瓜, 海苔粉-烤	花生海帶片 海帶片, 花生-滷	有機 蔬菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 薑絲		4.6	1.6	1.5	0.0	2.1	571.7
5/6	三	蕃茄拌飯 白米, 蕃茄, 三色豆, 菇	味噌燒油腐 油豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔-煮	酥炸馬蹄條 馬蹄條*1-炸	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 油皮絲-炒	產銷履歷 蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.8	1.3	1.6	1.0	2.3	631.5
5/7	四	五穀飯 白米, 五穀米	蜂蜜柚香豆腸 豆腸, 蜂蜜, 柚子醬-煮	爆汁杏鮑菇 杏鮑菇, 香菜, 紅椒-炒	禧菇絲瓜煲 絲瓜, 冬粉, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	酸辣湯 板豆腐, 菇, 木耳, 紅蘿蔔		3.6	2.2	2.4	0.0	2.1	569.8
5/8	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	玉米燴豆腐 板豆腐, 玉米粒, 毛豆仁-煮	泡菜年糕 泡菜, 韓國年糕, 素豆捲-煮	沙茶蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 素沙茶-煮	產銷履歷 蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍, 冬菜	水果	4.7	1.3	2.0	1.0	2.4	641.0
5/11	一	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	梅乾燒豆包 豆包, 梅乾菜, 筍干-滷	醬炒麵疙瘩 大白菜, 麵疙瘩, 菇-炒	彩椒豆芽 黃豆芽, 彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	玉段油腐湯 玉米段, 油豆腐	水果	3.8	2.0	1.8	1.0	2.1	614.0
5/12	二	糙米飯 白米, 糙米	糖醋油腐 鳳梨, 油豆腐, 番茄-煮	山藥炒蘆筍 山藥, 蘆筍, 乾香菇-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲, 玉米, 紅蘿蔔, 木耳-炒	有機 蔬菜	素肉羹清湯 素肉羹, 筍, 紅蘿蔔		4.2	1.2	1.6	0.0	2.1	515.0
5/13	三	白飯 白米	酸菜炒素雞片 素雞片, 酸菜, 紅椒-炒	素佛跳牆 芋頭, 菇, 筍, 栗子, 大白菜-煮	什錦豆薯 乾香菇, 豆薯, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 薑絲	水果	4.4	1.5	1.5	1.0	2.2	618.3
5/14	四	義大利麵 義大利麵	酥炸豆腐 板豆腐, 香菜-炸	義式蕃茄素醬 豆干丁, 蕃茄-煮	豆捲花椰 花椰菜, 素豆捲, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 豆漿		2.6	1.8	1.4	0.0	2.4	458.9
5/15	五	小米飯 白米, 小米	蒙古豆干片 豆干片, 綠豆芽, 紅蘿蔔-煮	粉蒸馬鈴薯 馬鈴薯, 粉蒸粉-蒸	鮑菇黃瓜 大黃瓜, 鮑菇, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐, 海帶芽	水果	4.4	1.8	1.6	1.0	2.2	642.2
5/18	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	豆瓣油腐 油豆腐, 芹菜, 彩椒-炒	香菇炒筍白筍 乾香菇, 秋葵, 筍白筍-炒	麵筋白菜滷 大白菜, 麵筋, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥, 馬鈴薯	水果	3.7	1.2	2.1	1.0	2.1	550.8
5/19	二	燕麥飯 白米, 燕麥	南瓜嫩腐 嫩豆腐, 南瓜, 毛豆-煮	素炒蓮藕 蓮藕, 紅蘿蔔, 四季豆, 乾香菇-炒	梅干炒筍 筍, 梅乾菜, 豆皮絲-炒	有機 蔬菜	香菇白玉湯 乾香菇, 白蘿蔔		4.3	1.4	1.7	0.0	2.2	542.6
5/20	三	什錦烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 乾香菇-拌炒	蜜汁豆干 四分干, 白芝麻-煮	酥炸雙薯 地瓜, 馬鈴薯-炸	油皮炒豆芽 綠豆芽, 油豆皮, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	蕃茄金菇湯 金針菇, 蕃茄, 西芹	水果	4.5	1.5	1.4	1.0	2.2	621.5
5/21	四	五穀飯 白米, 五穀米	五更豆腐煲 板豆腐, 酸菜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	素鱔糊 金針菇, 紅蘿蔔, 芹菜, 香菇-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓湯 山粉圓, 冬瓜磚		3.5	1.0	2.3	0.0	2.1	472.1
5/22	五	糙米飯 白米, 糙米	素雲菜捲 素雲菜捲*1-炸	日式佃煮 油豆腐, 白蘿蔔, 芹菜, 筍白筍-煮	針菇燴絲瓜 絲瓜, 金針菇, 冬粉-煮	產銷履歷 蔬菜	白菜什錦湯 小白菜, 菇, 番茄, 玉米	水果	3.6	1.6	2.1	1.0	2.3	586.8
5/25	一	白飯 白米	咖哩豆腸 豆腸, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	紫蘇苦瓜 苦瓜, 紫蘇梅-煮	脆薯三色 豆薯, 三色豆, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	香菜蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菜	水果	4.2	2.0	1.9	1.0	2.1	644.2
5/26	二	糙米飯 白米, 糙米	麻婆豆腐 板豆腐, 金針菇, 木耳	蠔油茄子 茄子, 彩椒-煮	印尼風味馬鈴薯 馬鈴薯, 茴香, 椰子絲-煮	有機 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 菇		4.1	1.0	1.8	0.0	2.4	515.0
5/27	三	麥片飯 白米, 麥片	筍燒油腐 油豆腐, 筍-煮	台式冬粉 冬粉, 木耳, 紅蘿蔔-炒	西芹鮑菇 杏鮑菇, 西芹, 紅蘿蔔, 木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	青木瓜花生湯 青木瓜, 花生, 薑絲	水果	4.0	1.3	1.8	1.0	2.2	577.4
5/28	四	白乾麵 白乾面	豉汁豆包 豆包, 豆豉-煮	芝麻麵醬 嫩豆腐, 三色豆-煮	豆皮玉筍高麗 高麗菜, 素豆捲, 玉米筍-炒	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		2.5	2.4	1.8	0.0	2.1	497.4
5/29	五	胚芽米 白米, 胚芽米	沙茶五香豆干 五香豆干*1-滷	塔香蕃茄杏菇 杏鮑菇, 蕃茄, 九層塔-煮	什錦白菜 大白菜, 菇, 素豆捲-煮	產銷履歷 蔬菜	大滷湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 菇	水果	3.5	1.2	2.0	1.0	2.1	540.4
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)									4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
									5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0

備註:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司