新北市淡水區淡水國小
115年12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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	熱量(大卡)
12/1	週二	小米飯 白米,小米	三杯素雞 素雞,杏鮑菇,九層塔,老薑-煮	紅燒素獅子頭 素獅子頭*1,大白菜	彩椒花椰 青花菜,彩椒-煮	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉,榨菜		3.6	2.1	1.8	2.2	0.0	553.5
12/2	週三	咖哩炒麵 烏龍麵,木耳,油片絲,紅蘿蔔	香菇麵筋油腐 油豆腐,麵筋,香菇-油	麻藥蛋 水煮蛋*1,紅椒-油	金粒高麗 高麗菜,玉米-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑	水果	3.3	2.6	1.4	2.2	1.0	620.0
12/3	週四	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	蠔油干片 干片,糯米椒-炒	蕃茄菇香年糕 年糕片,蕃茄,菇-煮	川耳冬瓜 冬瓜,川耳,紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	白菜豆皮湯 大白菜,濕豆皮		3.4	1.7	1.7	2.3	0.0	511.5
12/4	週五	五穀飯 白米,五穀米	醬滷蘭花干 蘭花干,白芝麻-油	髮菜豆腐煲 板豆腐,髮菜,菇-煮	什錦豆薯 豆薯,紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	素肉羹湯 素肉羹,筍,紅蘿蔔,木耳	水果	3.6	2.1	0.9	2.1	1.0	586.5
12/7	週一	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	麻醬豆包 豆包,麻醬-煮	香拌山藥 山藥,濕豆皮,玉米筍,彩椒-煮	鮮燴結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔,木耳-煮	產銷履歷蔬菜	針菇蛋花湯 菇,蛋		3.8	2.8	1.6	2.2	0.0	615.0
12/8	週二	白油麵 白油麵	素麥克雞塊 素麥克雞塊*2-炸	炸醬干丁 干丁,菇,三色豆-煮	脆炒豆芽 綠豆芽,芹菜-炒	有機蔬菜	酸辣湯 板豆腐,木耳,紅蘿蔔,蛋		2.8	1.8	1.5	2.1	0.0	463.0
12/9	週三	胚芽飯 白米,胚芽米	豉汁燒油腐 油豆腐,青椒,豆豉-煮	蜜汁杏鮑菇 杏鮑菇,地瓜-煮	角螺白菜 大白菜,紅蘿蔔,角螺-煮	產銷履歷蔬菜	玉米豆薯湯 玉米,豆薯	水果	4.0	1.4	2.1	2.1	1.0	592.0
12/10	週四	麥片飯 白米,麥片	蒸蛋 液蛋-蒸	豆瓣干絲 細干絲,紅椒-炒	芝香四季豆 四季豆,紅蘿蔔,白芝麻-煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆皮湯 油片,味噌		3.4	2.3	1.2	2.3	0.0	544.0
12/11	週五	燕麥飯 白米,燕麥	沙嗲黑干 黑干,彩椒,孜然-煮	綜合滷味 豆包,紫菜糕,高麗菜,酸菜-煮	海苔洋芋 馬鈴薯,玉米,海苔-煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜大麥仁湯 冬瓜,大麥仁	水果	4.1	2.1	1.4	2.4	1.0	647.5
12/14	週一	小米飯 白米,小米	薑汁燒豆腸 豆腸,薑-煮	蕃茄蛋凍腐 凍豆腐,蕃茄,蛋-煮	芹香高麗 高麗菜,芹菜-炒	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔,香菇		3.4	3.3	1.4	2.1	0.0	615.0
12/15	週二	糙米飯 白米,糙米	咖哩素雞 素雞,馬鈴薯,毛豆-煮	清蒸腐皮捲 腐皮捲*1	什錦豆薯 豆薯,紅蘿蔔,木耳-炒	有機蔬菜	薑絲海片湯 海帶片,薑絲		4.1	2.8	0.9	2.1	0.0	614.0
12/16	週三	韓式拌飯 白米,海帶芽,黃豆芽,紅蘿蔔,菇	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-油	菇菇炒蛋 蛋,菇-炒	鮮燴結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	冬菜筍片湯 筍,冬菜	水果	3.4	0.7	1.9	2.2	1.0	497.0
12/17	週四	白飯 白米	打拋豆包 豆包,蕃茄,九層塔,檸檬汁-煮	黑胡椒毛豆仁 毛豆仁	紅絲銀芽 綠豆芽,紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,豆漿		3.5	3.2	1.3	2.2	0.0	616.5
12/18	週五	蕎麥飯 白米,蕎麥	日式風味豆腐 板豆腐,紅蘿蔔,菇-煮	什錦秋葵 秋葵,油片,木耳-炒	針菇燴黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,菇-煮	產銷履歷蔬菜	紅豆湯圓 紅豆,湯圓	水果	4.0	1.2	2.1	2.2	1.0	581.5
12/21	週一	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	紅燒麵輪 麵輪,紅蘿蔔,香菇-煮	回鍋干片 豆干片,高麗菜,紅蘿蔔-炒	腐皮海帶片 海帶片,黃豆皮,薑-煮	產銷履歷蔬菜	味噌針菇湯 金針菇,味噌	豆漿	3.4	2.5	1.6	2.1	0.0	560.0
12/22	週二	大麥仁飯 白米,大麥仁	麻油猴頭菇 猴頭菇,凍豆腐,高麗菜,老薑-煮	糖醋素雞 素雞,彩椒-煮	芹香蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋		3.0	2.1	1.6	2.2	0.0	506.5
12/23	週三	紫米飯 白米,紫米	泡菜豆腸 豆腸,大白菜,紅蘿蔔,薑,-煮	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜-炒	椒香黃芽 黃豆芽,紅蘿蔔,黑胡椒-炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜,玉米,薑絲	水果	3.5	0.8	1.8	2.2	1.0	509.0
12/24	週四	義大利麵 義大利麵	香酥素白帶魚*1 素白帶魚片*1-炸	蘑菇麵醬 馬鈴薯,三色豆,蘑菇-煮	芝香四季豆 四季豆,紅蘿蔔,白芝麻-煮	產銷履歷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜,蕃茄		3.1	1.0	1.5	2.3	0.0	433.0
12/25	週五	行憲紀念日												
12/28	週一	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	蔭鳳梨豆腐 板豆腐,紅椒,蔭鳳梨-煮	花生麵筋 花生,麵筋,菇-煮	芋香白菜 大白菜,紅蘿蔔,芋頭-煮	產銷履歷蔬菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜,薑絲		4.0	2.0	2.0	2.1	0.0	574.5
12/29	週二	燕麥飯 白米,燕麥	蕃茄橄欖豆包 豆包,蕃茄,黑橄欖,洋香菜-煮	塔香炒蛋 液蛋,九層塔-炒	香菇高麗 高麗菜,菇,紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	芹香結頭菜湯 結頭菜,芹菜		3.4	3.2	1.5	2.2	0.0	614.5
12/30	週三	什錦炒麵 白油麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	豉汁油腐 油豆腐,菇,豆豉-煮	鹹水蔬菜 濕豆皮,小黃瓜,玉米筍,香油-煮	素炒皇帝豆 皇帝豆,黑胡椒-炒	產銷履歷蔬菜	冬菜筍片湯 筍,冬菜	水果	4.6	2.7	1.3	2.2	1.0	716.0
12/31	週四	小米飯 白米,小米	香根豆管 豆管,香菜,紅椒-煮	清蒸玉米段 玉米段*1-蒸	什錦花椰 青花菜,油片絲,木耳,彩椒-煮	產銷履歷蔬菜	金菇白菜湯 大白菜,菇		4.2	0.3	1.6	2.1	0.0	451.0
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。

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)。

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		
22次	0次	0次	0次	20次	2次	0次	2次	2次	1次

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司