

新北市淡水區淡水國小
112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	全蛋類 (份)	豆蛋菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 蛋黃類 子類 (份)	水果 (份)	熱量(大 卡)	
12/1	五	大麥飯 白米、大麥仁	沙嗲油豆腐 油豆腐、馬鈴薯、花生粉-煮	綜合滷味 豆干、海帶結、蒟蒻小卷-煮	鮮燴結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄如意湯 蕃茄、黃豆芽	水果	3.6	1.8	1.4	2.1	1.0	576.5	
12/4	一	運動會補休 不供餐													
12/5	二	白飯 白米	麻婆豆腐 板豆腐、毛豆仁、紅蘿蔔-煮	梅汁燒苦瓜 苦瓜、烏梅汁-煮	雙拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、白芝麻-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		3.5	0.9	2.1	2.1	0.0	459.5	
12/6	三	日式炒烏龍 烏龍麵、大白菜、油片捲、紅蘿蔔、木耳	味噌燒油腐 油豆腐、白蘿蔔、菇-煮	滷蛋 水煮蛋*1-滷	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄洋芋湯 洋芋、蕃茄	水果	3.3	1.7	1.8	2.1	1.0	558.0	
12/7	四	糙米飯 白米、糙米	回鍋干片 豆干、高麗菜-煮	焗烤雙薯 地瓜、洋芋、起士絲-煮	豆豉炒四季豆 四季豆、紅蘿蔔、豆豉-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥大麥湯 山藥、大麥仁		4.5	1.6	1.5	2.3	0.0	576.0	
12/8	五	燕麥飯 白米、燕麥	麻油凍腐 凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇、薑-煮	泰式炒寬粉 寬冬粉、綠豆芽、豆皮、紅蘿蔔、九層塔-炒	雙色蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果	4.1	1.0	1.8	2.4	1.0	575.0	
12/11	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	紅燒豆腐 嫩豆腐、乾香菇-燒	水晶餃 水晶餃*2-蒸	木耳冬瓜 冬瓜、木耳、薑絲-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇涼薯湯 香菇、豆薯	水果	3.7	0.5	1.3	2.1	1.0	483.5	
12/12	二	胚芽飯 白米、胚芽米	香滷豆干 豆干、紅椒-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	五香海根 海帶根、紅蘿蔔、薑-煮	有機 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉、冬菜、薑		3.6	3.1	1.3	2.1	0.0	611.5	
12/13	三	白飯 白米	三杯豆腸 豆腸、豆薯、九層塔-煮	香根炒豆干 豆干片、香菜-炒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	酸辣清湯 板豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔	水果	3.7	4.0	1.3	2.2	1.0	750.5	
12/14	四	白油麵 白麵條	酥炸豆腐 板豆腐、地瓜、四季豆-炸	紹子麵醬 碎干丁、雞蛋、蕃茄、高麗菜-煮	彩繪花椰 青花菜、白花菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒		3.1	1.4	1.8	2.2	0.0	466.0	
12/15	五	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	茄汁豆管 角螺、蕃茄-煮	海帶干絲 粗干絲、海帶絲、芹菜-炒	三色豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、西芹	水果	3.3	0.9	1.7	2.2	1.0	500.0	
12/18	一	小米飯 白米、小米	薑絲燒嫩腐 嫩豆腐、冬瓜、薑-煮	毛豆玉米 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆-煮	海山醬蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、海山醬-煮	產銷履歷 蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜、菇	豆漿	4.1	1.6	1.6	2.1	1.0	601.5	
12/19	二	白飯 白米	蠔油素雞 素雞、彩椒-炒	鮮蔬雞蛋炒粉絲 冬粉、雞蛋、大白菜、紅蘿蔔-炒	菇香結頭菜 結頭菜、菇-煮	有機 蔬菜	香菇羹湯 香菇羹、筍絲、紅蘿蔔、木耳		4.0	1.7	1.6	2.2	0.0	546.5	
12/20	三	海苔香鬆拌飯 白米、玉米粒、海苔香鬆、素肉鬆	蜜汁豆干 四分干、紅椒-滷	莎莎醬炸蛋 水煮蛋*1、蕃茄、香菜-炸	木耳豆芽 綠豆芽、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、金針菇、味噌	水果	3.0	2.4	1.3	2.2	1.0	581.5	
12/21	四	糙米飯 白米、糙米	梅香豆包 豆包、梅干菜、乾香菇-煮	醬燒紫茄 茄子、九層塔-煮	年糕白菜 大白菜、年糕條、角螺-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		3.7	2.2	2.4	2.3	0.0	587.5	
12/22	五	義大利麵 義大利麵	素雲菜捲 素雲菜捲-炸	茄汁肉醬 豆干、蕃茄、玉米粒、毛豆仁-煮	蒟蒻花椰 青花菜、蒟蒻片、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	水果	3.3	0.6	1.4	2.1	1.0	465.5	
12/25	一	白飯 白米	五香素茶鵝 素茶鵝*1+海帶-滷	川耳花椰 白花椰+川耳+紅蘿蔔-炒	雙冬扒豆苗 豆苗+香菇+筍-煮	產銷履歷 蔬菜	三絲湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+香菜	水果	3.4	1.2	2.2	2.1	1.0	537.5	
12/26	二	麥片飯 白米、麥片	咖哩素豆腸 豆腸、洋芋、紅蘿蔔-煮	芹香干片 豆干片、芹菜、紅椒-煮	麵筋白菜 大白菜、麵筋、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐、金針菇、味噌		3.6	3.9	1.4	2.2	0.0	678.5	
12/27	三	胚芽飯 白米、胚芽米	瓜仔豆包 豆包、冬瓜、脆瓜-煮	粉蒸芋頭 芋頭-蒸	麻油高麗菜 高麗菜、薑、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	玉米油腐湯 玉米片、油豆腐	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	693.5	
12/28	四	白飯 白米	菜脯炒干丁 豆干、菜脯、紅椒-炒	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋-炒	腐皮海帶片 海帶片、黃豆皮-煮	產銷履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		3.8	2.0	1.4	2.1	0.0	545.5	
12/29	五	大麥飯 白米、大麥仁	麻婆豆腐 板豆腐、毛豆仁-煮	素鱈糊 菇、芹菜、紅蘿蔔-煮	鮮燴結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	榨菜油片湯 榨菜、油片絲、薑絲	水果	3.4	0.9	2.1	2.1	1.0	512.5	
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。

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		
21次	0次	0次	0次	20次	1次	0次	1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									

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司