

蘆洲國小 115年9月素菜單



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章-Q規範，敬請安心食用。

電話：(02)29846836 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：李郁婷(營養字第012057號) 已投保明台產物1億產品責任險。

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量	
8/31	一	燕麥飯	糖醋素雞	海帶三絲	素鱔糊	履歷青菜	白菜木耳湯	/	4.0	2.2	1.5	2.7	0.0	0.0	604
特餐日		白米+燕麥-蒸	素雞+地瓜+紅椒+毛豆仁-煮	海帶絲+干絲+紅蘿蔔-煮	豆腐+金針菇+乾香菇-煮	大白菜+木耳									
1	二	糙米飯	椒鹽豆包X1	●奶香玉米炒蛋	醬燒茄子	有機青菜	金針冬瓜湯	水果	4.0	2.8	1.2	2.7	1.0	0.0	702
		白米+糙米-蒸	豆包-炸	雞蛋+玉米+奶粉-炒	茄子-煮		冬瓜+金針菇								
2	三	胚芽飯	泰式打拋干丁	椒香芽菜	鮑菇凍腐	履歷青菜	●酸辣湯	/	4.2	2.3	2.0	2.6	0.0	0.0	634
		白米+胚芽米-蒸	干丁+豆薯+番茄+九層塔-煮	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	凍豆腐+杏鮑菇+九層塔-煮		豆腐+蛋+胡蘿蔔+木耳								
3	四	●金粒鮮蔬炒飯	檸檬素棒腿X1	關東煮	黃瓜燴什錦	履歷青菜	綠豆大麥湯	水果	5.0	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	718
		白米+高麗菜+紅蘿蔔+蛋+玉米粒-炒	素棒腿-煮	白蘿蔔+油豆腐+紫米糕-煮	大黃瓜+金針菇+油片絲-煮		綠豆+洋蔥仁								
4	五	紫米糙米飯	咖哩素肉	螞蟻上樹	香滷花干	履歷青菜	海芽味噌湯	乳品	4.7	2.2	1.3	2.5	0.0	0.8	735
		白米+糙米+黑糯米-蒸	素肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	冬粉+高麗菜+木耳-煮	蘭花干-煮		豆腐+海帶芽								
7	一	紅醬螺旋麵	義式油腐*1	毛豆洋芋	回鍋干片	履歷青菜	南瓜濃湯	/	4.0	2.0	1.2	2.5	0.0	0.8	669
特餐日		螺旋麵+三色豆+洋菇+素火腿	油豆腐-煮	馬鈴薯+毛豆仁-煮	豆干片+高麗菜-煮		南瓜+紅蘿蔔+奶粉								
8	二	胚芽飯	豉汁豆腐	古早味白菜滷	香椿百頁	有機青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	4.0	2.1	1.9	2.5	1.0	0.0	658
		白米+胚芽米-蒸	豆腐+芋頭+紅蘿蔔+豆豉-煮	大白菜+黑木耳-炒	百頁豆腐+香椿醬-煮		大黃瓜+杏鮑菇								
9	三	小米糙米飯	◎蜜汁腰果黑干	●紅蘿蔔炒蛋	彩椒豆薯	履歷青菜	芹香白玉湯	/	4.3	2.8	2.0	2.5	0.0	0.0	675
		白米+糙米+小米-蒸	黑豆干+小黃瓜+腰果-煮	雞蛋+紅蘿蔔-炒	豆薯+彩椒-煮		白蘿蔔+芹菜								
10	四	麥片飯	◎和風栗子素肚	紅燒豆腐	雙色花椰	履歷青菜	金粒甘藍湯	水果	4.1	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	700
		白米+麥片-蒸	素肚+胡蘿蔔+栗子-煮	豆腐+紅蘿蔔+木耳-煮	青花椰+白花椰-煮		玉米粒+高麗菜								
11	五	糙米飯	香菇海苔燒X1	◎沙茶海根	紅燒麵輪	履歷青菜	竹筍木耳湯	乳品	4.0	2.1	1.2	2.6	0.0	0.8	681
		白米+糙米-蒸	香菇海苔燒-蒸	海帶根+杏鮑菇+芹菜-煮	麵輪、冬瓜、紅蘿蔔		竹筍+木耳								
14	一	日式竹筍炊飯	五香烤麩	芹香豆干	素紫米糕	履歷青菜	紅棗冬瓜湯	豆漿	4.1	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	642
特餐日		白米+竹筍+杏鮑菇+青豆仁-煮	烤麩+杏鮑菇-煮	豆干+芹菜+木耳-炒	紫米糕+杏鮑菇-煮		冬瓜+紅棗								
15	二	燕麥飯	香酥牛蒡排X1	●日式蒸蛋	素炒銀芽	有機青菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.0	2.5	1.0	0.0	628
		白米+燕麥-蒸	牛蒡排-炸	雞蛋+玉米粒-蒸	豆芽菜+油片絲-炒		紅蘿蔔+白蘿蔔								
16	三	糙米飯	竹筍豆包X1	紅絲高麗	薑絲蘿蔔糕	履歷青菜	針菇扁蒲湯	/	4.4	2.6	1.5	2.5	0.0	0.0	655
		白米+小米-蒸	豆包+竹筍-煮	高麗菜+紅蘿蔔-炒	素蘿蔔糕+薑-炒		扁蒲+金針菇								
17	四	胚芽飯	黃金泡菜干片	薑絲海茸	黃金炸豆腸*1	履歷青菜	山粉圓甜湯	水果	4.5	2.1	1.2	2.5	1.0	0.0	675
		白米+胚芽米-蒸	干片+大白菜+紅蘿蔔-燒	海茸+紅蘿蔔+薑絲-煮	豆腸-炸		山粉圓+冬瓜糖磚								
18	五	薏仁飯	塔香素雞	什錦大瓜	白菜年糕	履歷青菜	●豆腐蛋花湯	乳品	4.1	2.2	1.6	2.5	0.0	0.8	701
		白米+洋薏仁-蒸	素雞+杏鮑菇+九層塔-煮	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳+薑-煮	年糕+大白菜+角螺-煮		豆腐+雞蛋								
21	一	味噌烏龍麵	◎照燒麵腸	清炒花椰	小豆沙包X1	履歷青菜	金粒刈薯湯	/	4.0	2.1	2.2	2.7	0.0	0.0	614
特餐日		烏龍麵+高麗菜+木耳+豆包絲-煮	麵腸+大白菜+紅蘿蔔+白芝麻-煮	花椰菜+紅蘿蔔-煮	小豆沙包-蒸		豆薯+玉米粒								
22	二	糙米飯	安東油腐	●金瓜燴蛋	芋香高麗菜	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	4.0	2.8	1.2	2.5	1.0	0.0	693
		白米+糙米-蒸	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	雞蛋+南瓜+豆腐+青豆仁-炒	高麗菜+芋頭-炒		豆腐+紫菜								
23	三	胚芽飯	香菇干丁	紅絲四季豆	塔香麵腸	履歷青菜	●芙蓉蛋花湯	/	4.0	2.2	1.8	2.6	0.0	0.0	607
		白米+胚芽米-蒸	豆干丁+香菇-煮	四季豆+紅蘿蔔+油片絲-煮	麵腸+紅蘿蔔+九層塔-煮		大白菜+雞蛋								
24	四	麥片飯	柚香豆包X1	◎醬燒風味拼盤	薑絲地瓜葉	履歷青菜	蔬菜湯	水果	4.3	2.5	1.0	2.7	1.0	0.0	695
		白米+麥片-蒸	豆包-煮	豆干+素甜條+紫米糕-過油	地瓜葉+薑-炒		高麗菜+玉米粒								
29	二	教師節海苔飯	薑汁干片	紅絲芽菜	角螺白菜	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.2	1.9	2.5	1.0	0.0	665
		白米+糙米+海苔粉-蒸	干片+高麗菜+薑-煮	綠豆芽+紅蘿蔔-煮	白菜+角螺-煮		豆腐								
30	三	燕麥糙米飯	素黑椒肉排X1	◎蜜汁豆腸	紅片花椰	履歷青菜	青瓜枸杞湯	/	4.0	2.3	1.3	2.7	0.0	0.0	607
		白米+糙米+燕麥-蒸	素黑胡椒肉排-滷	豆腸+杏鮑菇+白芝麻-煮	花椰菜+紅蘿蔔-煮		青木瓜+枸杞								

*菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花乾、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

*菜單中豬肉及其製品產地來源均為台灣。

*本校未使用輻射污染食品。

*每日午餐菜色可至"教育部校園食材登入平臺"網站查詢 <https://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

*學校供應午餐依據教育部頒布「**學校午餐食物內容及營養基準**」：國小生每日午餐**全穀雜糧類**需攝取約**4.5份**、**豆魚肉蛋類****2.5份**、**蔬菜類****1.5-2份**、**油脂與堅果種子類****2份**、**水果類****1份**、**乳品類****每週1份**。

「★」：表示此道菜餚為魚類及其製品，若對海鮮過敏的小朋友請斟酌食用。

「◎」：表示此道菜餚含花生或堅果及其製品，若對花生或堅果過敏的小朋友請斟酌食用。

「●」：表示此道菜餚含蛋類，若對蛋或蛋類製品過敏的小朋友請斟酌食用。