

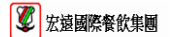


# 新北市蘆洲國民小學

委託宏遠國際餐飲(HACCP優良廠商)  
廠商營養師：曾子庭(營養字第011590號)  
廚房電話：0921-037-790

114年05月素食菜單

營養午餐



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)
5/1	四	蕎麥胚芽飯	三杯豆腸	回鍋干片	雪蓮子燒芋頭	有機蔬菜	菜頭素九湯	水果		6.3	2.8	1.9	2.5	1.0	0.0	866.1
5/2	五	麥片飯	豆豉蒸豆包	●紅蘿蔔炒蛋	白菜麵筋	履歷蔬菜	玉菜油片湯		鮮奶	4.0	3.9	2.2	2.5	0.0	0.8	864.1
5/5	一	五穀飯	瓜仔素干丁	什錦粉絲	咖哩油腐	履歷蔬菜	味噌豆腐湯			5.1	3.0	1.6	2.5	0.0	0.0	735.6
5/6	二	薏仁飯	冰糖滷花干X1	奶香洋芋	番茄燒豆腐	有機蔬菜	海芽油片湯	水果		4.7	2.8	1.1	2.5	1.0	0.1	758.0
5/7	三	燕麥飯	義式香料豆包	素火腿燒白玉	素燒賣X2	履歷蔬菜	扁蒲素肉絲湯			4.8	2.5	2.4	2.5	0.0	0.0	701.5
5/8	四	糙米飯	枸杞燒豆腐	●彩蔬炒蛋	豉汁苦瓜	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	水果		4.6	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	716.4
5/9 特餐日	五	咖哩麵疙瘩	◎●芝香素雞排X1	什錦花椰	醬爆麵腸	履歷蔬菜	黃瓜油片湯		鮮奶	3.5	3.0	2.1	2.6	0.0	0.8	760.9
5/12	一	胚芽飯	椒鹽豆腐	脆炒銀芽	海結豆干	履歷蔬菜	素肉骨茶湯			4.0	2.5	2.5	2.5	0.0	0.0	639.4
5/13	二	糙米飯	麻油凍豆腐	乾鍋花椰	四喜烤麩	有機蔬菜	白菜油片湯	水果		5.6	2.3	2.3	2.5	1.0	0.0	793.0
5/14	三	五穀飯	壽喜燒豆捲	塔香茄子	◎素沙茶素雞	履歷蔬菜	豆薯油腐湯			4.4	2.3	2.3	2.5	0.0	0.0	648.4
5/15	四	麥片飯	洋芋燒豆腸	●玉米蒸蛋	醬燒茄子	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果		5.5	3.4	1.7	2.5	1.0	0.0	855.2
5/16 特餐日	五	日式炒烏龍	醬燒豆包X1	黑胡椒素甜條	鹽滷毛豆莢	履歷蔬菜	海芽豆腐湯		鮮奶	3.8	4.1	1.5	2.5	0.0	0.8	852.3
5/19	一	南瓜飯	咖哩百頁	紅燒豆干	醬香地瓜葉	履歷蔬菜	高麗豆皮湯		豆奶	4.1	4.4	2.3	2.5	0.0	0.0	786.5
5/20 特餐日	二	茄汁義大利麵	●素雞腿X2	豆沙包X1	玉兔包X1	有機蔬菜	玉米濃湯	水果		6.2	2.0	0.8	2.5	1.0	0.1	783.2
5/21	三	胚芽飯	醃醃滷油腐	塔香海茸	梅香南瓜	履歷蔬菜	羅宋湯			5.1	1.3	2.2	2.5	0.0	0.0	626.8
5/22	四	五穀飯	滷花干	素肉苣粉絲	紅燒素齋	有機蔬菜	冬瓜油片湯	水果		4.7	3.2	2.1	2.5	1.0	0.0	787.7
5/23	五	蕎麥小米飯	鹹酥豆腸	●枸杞小瓜炒蛋	什錦蘿蔔糕	履歷蔬菜	三絲湯		鮮奶	5.4	3.2	2.1	2.5	0.0	0.8	906.9
5/26	一	薏仁飯	馬鈴薯嫩素雞	●菇菇蒸蛋	白菜麵筋	履歷蔬菜	海帶油片湯			4.3	3.5	2.0	2.5	0.0	0.0	726.0
5/27	二	糙米飯	素打拋干丁	鐵板豆芽	紅燒烤麩	有機蔬菜	黃瓜豆腐湯	水果		4.1	3.2	2.6	2.5	1.0	0.0	765.7
5/28	三	麥片飯	麻婆豆腐	炒扁蒲	三杯素腰花	履歷蔬菜	洋芋油腐湯			4.9	1.5	2.3	2.5	0.0	0.0	620.1
5/29 特餐日	四	香椿素滷肉飯	五香豆包	香菇燒冬瓜	青椒炒豆干	有機蔬菜	酸辣湯	水果		4.2	3.9	2.3	2.5	1.0	0.0	812.5

\* 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。

\* 每日午餐餐色可至"教育部校園食材登入平臺"網站查詢 <https://fatrac.eschool.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。

♥ 若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、堅果類、芝麻、大豆、含麩皮之穀物、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198