

113年01月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
1/1	一	元旦休假							
1/2	二	白飯	咖哩豆腸	鮮菇扁蒲	紅燒豆腐	有機廣島菜	芋頭西米露		
		白米	豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	扁蒲+香菇	板豆腐+絞肉		芋頭+西谷米		
1/3	三	黃金蛋炒飯	沙茶油豆腐	絲瓜粉絲煲		產銷履歷青江菜	味噌豆腐湯		
		白米+雞蛋+高麗菜	油豆腐+彩椒	絲瓜+冬粉+紅蘿蔔			板豆腐+味噌		
1/4	四	胚芽飯	★香酥豆包*1	五香滷味	彩蔬三寶	產銷履歷小白菜	黃瓜鮮菇湯		
		白米+胚芽米	豆包	四分千+海帶結+筍片+小捲	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁		大黃瓜+鮮菇		
1/5	五	蕎麥飯	麻油凍腐	蕃茄炒蛋	脆炒銀芽	產銷履歷茼菠菜	蘿蔔素丸湯		
		白米+蕎麥	凍豆腐+杏鮑菇+薑片	雞蛋+蕃茄	綠豆芽+木耳		白蘿蔔+素香菇丸		
1/8	一	小米飯	香菇干丁	紅片燴黃瓜	螞蟥上樹	產銷履歷小白菜	枸杞冬瓜湯		
		白米+小米	干丁+香菇	大黃瓜+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+素肉		冬瓜+枸杞		
1/9	二	紫米飯	冰糖滷豆包*1	沙茶豆干	木耳高麗	有機蘿蔓葉	紅豆芋圓湯		
		白米+紫米	豆包	豆干片+芹菜	高麗菜+木耳		紅豆+芋圓		
1/10	三	炸醬乾拌麵	蘿蔔滷黑干	玉米炒蛋		產銷履歷菠菜	薑絲海芽湯		
		小烏龍麵+豆干丁+素肉	大溪黑干+白蘿蔔+紅蘿蔔	雞蛋+玉米粒			海帶芽+薑絲		
1/11	四	白飯	★炸天婦羅	咖哩油豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油菜	蕃茄蔬菜湯		
		白米	杏鮑菇+地瓜薯條+茄子	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+紅蘿蔔		蕃茄+高麗菜		
1/12	五	芝麻飯	糖醋素魚*1	海帶干絲	鮮菇花椰	產銷履歷青江菜	竹筍香菇湯	豆奶	
		白米+黑芝麻	素魚+彩椒	海帶結+白干絲	冷凍青花菜+冷凍白花草+杏鮑菇		香菇+竹筍		
1/15	一	麥片飯	京醬干片	香滷白菜	關東煮	產銷履歷蚵白菜	玉米濃湯		
		白米+麥片	豆干片+小黃瓜	大白菜+鮮菇+毛豆仁	白蘿蔔+素紫米糕+油豆腐		玉米粒+馬鈴薯		
1/16	二	紅藜麥飯	蒲燒魚丁	古早味蒸蛋	泰式寬粉	有機園葉菠菜	黑糖粉圓醇奶		
		白米+紅藜麥	素魚+板豆腐	雞蛋	寬冬粉+綠豆芽+素肉		粉圓+切粉+黑糖		
1/17	三	酥炸銀絲卷*1	三杯油豆腐	茄汁甜條		產銷履歷青江菜	臘入粥		
		小銀絲卷	油豆腐+杏鮑菇	素甜不辣條+彩椒			白米+蓮子+栗子+素肉		
1/18	四	白飯	梅干豆腸	彩繪結頭菜	清炒高麗菜	產銷履歷油麥菜	味噌海芽湯		
		白米	豆腸+梅干菜+筍干	結頭菜+蕃茄	高麗菜+紅蘿蔔		海帶芽+味噌		
1/19	五	休業式~寒假開始							
教育部-學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級		
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級		
備註1: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。									
備註2:部份菜餚含有蝦米、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，不適合對其過敏體質者食用。									
備註3:本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。									
備註4:本校未使用輻射汙染食品。									
備註5:每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。 http://lunch.twfoodtrace.org.tw									
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)		分析(次)	
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	
						魚肉類	其他		
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									