

112年12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	全蛋熟 個數 (份)	蛋黃熟 個數 (份)	蔬菜熟 (份)	水果 (份)	海產及 蛋黃類 子數 (份)	熱量(大卡)	
12/1	五	麥片飯	糖醋素雞	鮮蔬花椰	孜香洋芋	產銷履歷油麥菜	玉米清湯							0.0	
		白米+麥片	素雞+彩椒	青花菜+白花菜+香菇	馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔		玉米粒								
12/4	一	紅藜麥飯	瓜仔干丁	翠炒高麗	蜜汁豆干	產銷履歷小白菜	金針蔬菜湯							0.0	
		白米+紅藜麥	千丁+碎瓜	高麗菜+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇		金針菇+蕃茄								
12/5	二	糙米飯	打拋素魚	玉米炒蛋	韭菜豆芽	有機青松菜	珍珠奶茶							0.0	
		白米+糙米	素魚+蕃茄	雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜		粉圓+紅茶+奶精								
12/6	三	什錦炒麵	醬燒素肉排*1	關東煮		產銷履歷菠菜	結頭菜湯							0.0	
		小烏龍麵+素肉+木耳+高麗菜	素黑胡椒肉排	白蘿蔔+玉米片+油豆腐			結頭菜								
12/7	四	紫米飯	鐵板干片	清炒扁蒲	香滷黑干	產銷履歷油麥菜	薑絲海芽湯							0.0	
		白米+紫米	豆干片+綠豆芽	扁蒲+紅蘿蔔	大溪黑干+杏鮑菇		海帶芽+薑絲								
12/8	五	白飯	坦都里油腐	薑燒冬瓜	白菜滷	產銷履歷蚵白菜	四神湯							0.0	
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲	大白菜+芋頭+香菇		薏仁+茯苓+芡實+馬鈴薯								
12/11	一	白飯	咖哩豆腐	芹香干片	紅片高麗	產銷履歷青江菜	海芽味噌湯							0.0	
		白米	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	豆干片+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		海帶芽+味噌								
12/12	二	小米飯	照燒素雞	沙茶海根	鮮菇豆腐	有機荷葉白菜	冬菜黃芽湯							0.0	
		白米+小米	素雞+杏鮑菇	海帶根+紅蘿蔔	油豆腐+香菇		黃豆芽+冬菜								
12/13	三	海苔香鬆拌飯	麻油花干	洋芋炒蛋		產銷履歷油菜	冬瓜菇菇湯							0.0	
		白米+海苔素鬆+冷凍玉米粒	蘭花干+素紫米糕+薑片	雞蛋+馬鈴薯			冬瓜+香菇								
12/14	四	蕎麥飯	沙茶素魚	毛豆南瓜	木耳黃瓜	產銷履歷蚵白菜	綠豆湯							0.0	
		白米+蕎麥	素魚+板豆腐	南瓜+毛豆仁	大黃瓜+木耳		綠豆								
12/15	五	紫米飯	★醬燒豆包*1	奶香白菜	玉米干丁	產銷履歷菠菜	素香菇九湯							0.0	
		白米+紫米	豆包	大白菜+紅蘿蔔	玉米粒+豆干丁+毛豆仁		香菇+素香菇丸								
12/18	一	麥片飯	醬爆豆干	木耳高麗	茄汁甜條	產銷履歷蚵白菜	芋頭米粉湯							0.0	
		白米+麥片	豆干片+香菇	高麗菜+木耳	素甜不辣+彩椒		芋頭+細米粉								
12/19	二	胚芽飯	蕃茄燉素雞	冰烤地瓜*1	哨子豆腐	有機福山萵苣	素香菇羹湯							0.0	
		白米+胚芽米	素雞+蕃茄+青花菜	冰烤地瓜	板豆腐+素肉		素香菇羹+紅蘿蔔+木耳								
12/20	三	古早味油飯	★香酥豆包*1	彩蔬三寶		產銷履歷菠菜	雙色蘿蔔湯							0.0	
		白米+糯米+鮮菇+素肉	豆包	玉米粒+馬鈴薯+小黃瓜			白蘿蔔+紅蘿蔔								
12/21	四	紅藜麥飯	筍干油腐	泰式寬粉	開陽白菜	產銷履歷油麥菜	蔬菜味噌湯							0.0	
		白米+紅藜麥	油豆腐+筍干	寬冬粉+綠豆芽+木耳+九層塔	大白菜+紅蘿蔔		金針菇+海帶芽+味噌								
12/22	五	白飯	滷油豆腐*1	紅蘿蔔炒蛋	咖哩洋芋	產銷履歷小白菜	紅豆湯圓							0.0	
		白米	大豆腐油豆腐	雞蛋+紅蘿蔔	馬鈴薯+紅蘿蔔		紅豆+紅白湯圓								
12/25	一	小米飯	烤肉醬花干	豆豉干片	脆炒豆芽	產銷履歷油菜	清燉蘿蔔湯							0.0	
		白米+小米	蘭花干+杏鮑菇	豆干片+豆豉	綠豆芽+紅蘿蔔		白蘿蔔+香菇								
12/26	二	麥片飯	三杯杏鮑菇	海帶三絲	木耳白菜	有機黑葉白菜	綠豆QQ湯							0.0	
		白米+麥片	杏鮑菇+素紫米糕+九層塔	海帶絲+紅蘿蔔絲+白干絲	大白菜+木耳		綠豆+QQ圓								
12/27	三	茄汁義大利麵	★酥炸天婦羅	田園花椰		產銷履歷油麥菜	玉米濃湯							0.0	
		小烏龍麵+蕃茄+三色豆	板豆腐+茄子+杏鮑菇	青花菜+白花菜+彩椒			玉米粒+馬鈴薯								
12/28	四	糙米飯	泰式打拋干丁	醬油蒸蛋	螞蟻上樹	產銷履歷小白菜	黃瓜湯							0.0	
		白米+糙米	千丁+蕃茄	雞蛋	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+素肉		大黃瓜								
12/29	五	燕麥飯	麻婆豆腐素魚	清炒高麗	小瓜玉米	產銷履歷菠菜	香菇金針湯							0.0	
		白米+燕麥	素魚+板豆腐	高麗菜+紅蘿蔔	玉米粒+小黃瓜+馬鈴薯		香菇+金針菇								
教育部-學校午餐食物內容及營養基準								1-3年級		4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)								4-6年級		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0
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)		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								
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司															