

永建國小 113 年 04 月 素食菜單

★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一二四、高年級: 週一二四五、課後班: 週一二三四五



日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧類(份)	豆及豆肉類(份)	蔬菜類(份)	海帶紫菜類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	
1	一	白飯	鹽水素雞	素肉燥	有機蔬菜	蘿蔔湯		4.0	4.1	1.4	2.8	0.0	0.0	748.5	
2	二	燕麥飯(有機白米)	番茄蛋豆腐	鐵板高麗菜	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.0	2.9	1.4	2.6	1.0	0.0	709.5	
3	三	芝麻飯	蔥燒豆腐	油片白菜	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯		4.3	2.6	1.3	2.7	0.0	0.0	650	
4	四	清明節放假一天													
5	五	兒童節放假一天													
8	一	麥片飯	什錦豆包	蜜汁雙薯	有機蔬菜	枸杞絲瓜湯		4.4	3.8	1.3	2.7	0.0	0.0	747	
9	二	特餐: 夏威夷拌飯+三杯油腐+什錦黃瓜+有機蔬菜+海苔蛋花湯					保久乳	4.0	2.7	1.7	2.9	0.0	0.6	745.5	
10	三	雜糧飯	紅燒干丁	素肉絲扁蒲	履歷蔬菜	番茄蛋花湯		4.0	2.5	1.9	2.6	0.0	0.0	632	
11	四	小米飯	酥炸百頁	香菇蒸蛋	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.8	2.8	1	3.0	1.0	0.0	766	
12	五	燕麥飯	茄汁豆腸	鮮蔬寬粉	履歷蔬菜	金菇黃瓜湯		4.6	2.8	1.1	3.0	0.0	0.0	694.5	
15	一	芝麻飯	玉米炒蛋	照燒時蔬	有機蔬菜	海芽味噌湯		4.4	3.8	1	2.6	0.0	0.0	735	
16	二	小米飯(有機白米)	和風時蔬	關東煮	有機蔬菜	芝麻奶露	水果	5.1	2.4	1.1	2.8	1.0	0.2	780.5	
17	三	胚芽飯	味噌麵腸	螞蟻上樹	履歷蔬菜	海絲金菇湯		4.0	2.8	1.4	2.5	0.0	0.0	637.5	
18	四	特餐: 台式炒麵+豆豉豆包+清炒鮮蔬+有機蔬菜+山藥湯					保久乳	4.0	3.3	1.5	3.0	0.0	0.6	790	
19	五	麥片飯	香菇素肉醬	九層塔炒蛋	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯		4.0	3.8	1	3.2	0.0	0.0	734	
22	一	白飯	酸菜麵腸	義式洋芋	有機蔬菜	黃瓜湯	豆奶	4.7	2	1.5	2.5	0.0	0.1	644	
23	二	小米飯(有機白米)	京醬干絲	毛豆三丁	有機蔬菜	大醬湯	保久乳	4.6	3.2	1.4	2.7	0.0	0.6	808.5	
24	三	燕麥飯	醬爆豆干	什錦年糕	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.6	2.1	1.7	2.6	0.0	0.0	709	
25	四	胚芽飯	紅蘿蔔炒蛋	醬香時蔬	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	3.3	1.6	2.5	1.0	0.0	740	
26	五	蔬食日: 麻醬乾拌麵+梅干油腐+蛋酥白菜+履歷蔬菜+酸辣湯						4.0	2	2	2.0	0.0	0.0	570	
29	一	麥片飯	糖醋素雞丁	干丁滷蛋*1	有機蔬菜	青菜蛋花湯		4.0	3.8	1.3	3.0	0.0	0.0	732.5	
30	二	海苔香鬆飯(有機白米)	蜜汁黑干	腐皮高麗菜	有機蔬菜	日式佃煮	水果	4.0	2.6	1.7	2.6	1.0	0.0	694.5	

♥ 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: 2290 98

♥ 駐校營養師 林筱璇(營養字第 0950 號)

♥ 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、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱: <http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

♥ 選擇素食餐點, 其菜單差異性為素食食材更換為素食食材