

永建國小 115 年 01 月 素食菜單



★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週二、週四、高年級: 週二、週四、課後班: 週二、週三、週四

日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(次)	乳品類(份)	熱量(仟卡)
1	四	元旦放假一天												
2	五	紅藜飯	豆豉炒長豆	蜜汁黑干	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.4	3.7	1.0	2.6	1.0	0.0	745.5
5	一	蔬食特餐:素炸醬乾拌麵+紅燒油腐+海苔玉米炒蛋+有機蔬菜+枸杞山藥湯					豆奶	4.4	3.6	1.1	2.9	0.0	0.2	766.0
6	二	燕麥飯(有機白米)	高麗菜炒豆干	義式時蔬	有機蔬菜	芝麻奶露	水果	5.2	2.0	1.6	3.0	1.0	0.3	752.0
7	三	芝麻飯	砂鍋豆腐煲	毛豆玉米鮮蔬	履歷蔬菜	薑絲海結湯		4.2	3.5	1.2	2.8	0.0	0.0	712.5
8	四	海苔香鬆飯	蜜汁烤魷	關東煮	有機蔬菜	羅宋湯		4.6	2.6	1.3	2.7	0.0	0.0	671.0
9	五	小米飯	茄汁燉菜	家常豆腐	履歷蔬菜	香茅什菇湯	水果	4.0	3.4	1.4	2.6	1.0	0.0	705.0
12	一	麥片飯	三杯油腐	什錦黃瓜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.6	1.7	2.7	1.0	0.0	657.0
13	二	雜糧飯(有機白米)	椒鹽鮮蔬	番茄炒蛋	有機蔬菜	日式佃煮	水果	4.1	3.2	1.2	3.2	1.0	0.0	719.0
14	三	小米飯	蠔油干絲	鹽水花椰	履歷蔬菜	田園蔬菜湯		4.0	2.0	2.4	2.6	0.0	0.0	607.0
15	四	特餐:茄汁義大利麵+香烤時蔬+海苔雙薯+有機蔬菜+冬瓜山粉圓						4.0	2.1	1.0	3.3	0.0	0.3	656.0
16	五	燕麥飯	鐵板豆腐	白菜滷	履歷蔬菜	玉米濃湯		4.3	2.2	1.9	2.7	0.0	0.3	680.0
19	一	麥片飯	糖醋花干	五香素肉燥	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.7	3.7	1.2	2.9	1.0	0.0	785.0
20	二	特餐:蔬菜什菇拌飯+什錦燒+奶香白菜炒菇+有機蔬菜+玉米蘿蔔湯					水果	4.1	2.7	1.9	3.3	1.0	0.3	748.5
21	三	薏仁飯	栗子素雞	客家小炒	履歷蔬菜	結頭菜湯		4.6	3.5	1.0	2.6	0.0	0.0	726.5
22	四	小米飯	羅漢齋	銀芽燴三絲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.3	3.4	1.2	2.7	1.0	0.2	755.5
23	五	胚芽飯	鴻喜菇時蔬	香菇蒸蛋	履歷蔬菜	南瓜濃湯		4.3	2.3	1.8	2.6	0.0	0.3	680.5

永建國小 115 年 02 月 素食菜單



23	一	白飯	豆瓣黑干	螞蟻上樹	有機蔬菜	蘿蔔湯		5.0	2.3	1.7	2.6	0.0	0.0	682.0
24	二	雜糧飯(有機白米)	和風馬鈴薯鮮蔬	豆皮什錦	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.6	1.0	0.6	735.5
25	三	芝麻飯	醬燒干絲	玉米炒蛋	履歷蔬菜	金絲黃瓜湯		4.3	3.2	1.3	2.7	0.0	0.2	725.0
26	四	特餐:日式烏龍麵+酥炸百頁+豆沙包*1+有機蔬菜+味噌豆腐湯					水果	5.0	3.2	1.1	3.5	1.0	0.0	793.0
27	五	二二八放假一天												
主菜食材特性分析(次/月)					其他(次/月)									
蔬食日	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	高單價食材	奶類入菜	NEW	水果	豆奶	油炸	甜湯				
1次	4次	7次	8次	8次	8次	6次	10次	1次	3次	2次				

♥ 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

♥ 駐校營養師 林筱璇(營養字第 009950 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，其菜單差異性為葷食食材更換為素食食材

♥ 過敏原標示: :蝦類

♥ 菜單小標示: ☆ :高單價食材 :新菜色 :奶類入菜

供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品

