

臺北市景興小學群組114年11月份學校午餐**素食**菜單

中原食品工業開發股份有限公司

天數	日期	星期	主食	副 食			湯	水果	全穀 根莖 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜	水 果	乳 品	油飼與 堅果油 脂類	熱量	鈉	鈣
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	11/3	一	地瓜飯	素長鵝 (白蘿蔔 紫米糕 素甜不辣 油豆腐)	香香滷味 (白蘿蔔 紫米糕 素甜不辣 油豆腐)	有機小白菜	豆腐白菜湯	水果	6.7	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	863	310	172
2	11/4	二		特餐：菇菇炊飯(有機米)、醋溜烤麩、有機黑葉白菜、榨菜冬粉湯				水果	6.4	2.0	1.6	1.0	0.0	2.8	822	510	143
3	11/5	三	麥片飯	冬瓜燒素雞	素沙茶干片 (豆干 木耳)	青江菜	鄉村蔬菜湯 (大白菜 木耳 豆腐)	水果	6.0	3.6	1.7	1.0	0.0	2.9	924	470	290
4	11/6	四	胚芽飯	鮮蔬麵腸 (高麗菜)	蒸蛋 (液體蛋)	有機味美菜	黃瓜湯	優酪乳	6.0	2.8	1.6	0.0	0.5	2.6	860	184	163
5	11/7	五	◆雜糧飯	宮保素雞丁 (小黃瓜)	金茸匏瓜 (匏瓜 木耳 金針菇 油片絲)	油菜	花豆薏仁湯	水果	7.3	2.0	1.9	1.0	0.0	3.0	898	127	163
6	11/10	一		特餐：台式炒麵、芹香干片、有機青江菜、玉米蘿蔔湯				水果	8.3	3.1	1.6	1.0	0.0	2.8	1042	1125	185
7	11/11	二	有機米 燕麥飯	咖哩油腐 (油豆腐 馬鈴薯)	燴什錦 (大白菜 油片絲 金針菇 木耳)	有機小白菜	海芽黃瓜湯	水果	6.3	2.6	2.1	1.0	0.0	2.9	879	237	166
8	11/12	三	小米飯	滷豆包	三色燴豆腐 (豆腐 混合蔬菜)	福山萐苣	羅宋湯	水果	6.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	834	155	155
9	11/13	四	蕎麥飯	塔香豆腸 (高麗菜 九層塔)	照燒洋芋 (馬鈴薯 豆干)	有機白松菜	冬瓜湯	水果	6.3	2.2	1.9	1.0	0.0	2.6	835	72	175
10	11/14	五	麥片飯	茄汁蛋豆腐 (液體蛋 豆腐)	蜜汁滷味 (豆干 海帶結)	高麗菜	味噌蛋花湯	優久乳	6.0	2.6	1.2	0.0	0.8	2.6	882	170	485
11	11/17	一	胚芽飯	菇燒蘭花干 (高麗菜 香菇)	有機菇 彩繪花椰菜 (青白花菜 木耳)	有機黑葉白菜	大滷湯 (豆腐 脆筍絲 木耳 雞蛋)	豆漿	2.0	3.1	2.2	0.0	0.0	2.5	540	146	185
12	11/18	二	有機米 紫米飯	古早味燒豆干	麻油高麗米血 (高麗菜 紫米糕)	有機青松菜	椰漿芋頭西米露	水果	7.4	2.6	1.4	1.0	0.0	2.9	934	287	375
13	11/19	三	◆雜糧飯	豆豉干片	醬燒蛋 (水煮蛋 馬鈴薯)	小白菜	芽菜豆腐湯 (黃豆芽 豆腐)	水果	6.2	3.6	1.3	1.0	0.0	3.0	931	245	183
14	11/20	四	燕麥飯	炸豆包	蘿蔔玉米 (白蘿蔔 玉米粒 豆干)	有機小松菜	珍菇白菜湯 (大白菜 金針菇)	水果	6.3	2.4	1.5	1.0	0.0	2.8	847	117	257
15	11/21	五		特餐：什錦麵線、糖醋素肚、福山萐苣、芝麻包				水果	8.6	2.0	1.4	1.0	0.0	3.1	989	1173	100
16	11/24 大安休	一	小米飯	咖哩百頁豆腐	紅絲炒蛋	有機山茼蒿	金茸高麗菜湯 (金針菇 高麗菜)	水果	6.3	2.7	1.7	1.0	0.0	3.0	881	112	102
17	11/25	二	有機米 蕎麥飯	素排	高麗炒豆干 (高麗菜 豆干 香菇)	有機味美菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	6.0	2.1	1.6	0.0	0.5	2.9	822	211	202
18	11/26	三	胚芽飯	甘藍麵丸	雙芽干絲 (黃豆芽 海帶芽 干絲)	福山萐苣	味噌豆腐湯	水果	6.0	2.6	1.8	1.0	0.0	2.9	851	203	176
19	11/27	四		特餐：台式素燥飯、酸菜豆腐、有機荷葉白菜、茭菜粉絲湯				水果	6.0	3.6	1.2	1.0	0.0	2.8	906	235	253
20	11/28 景興休 辛亥休	五	玉米飯	◆麻醬干絲	醬燒大黑干	青江菜	枸杞冬瓜湯	水果	5.8	3.6	1.8	1.0	0.0	3.2	925	171	294

◎有標示「◆」含堅果成分，對堅果過敏者請避免食用

◎有標示「※」烹調使用油炸方式，每周二、周四青菜皆以『玄米油』烹煮。

◎每日主食，除了特餐日(粥、炒飯、麵)以外皆有添加糙米。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，11/4(二)、11/10(一)、11/21(五)、11/27(四)是特餐日，請記得準備適合餐具