

臺北市景興小學群組115年04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	營養成分 (每份)										
									全穀 根莖 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜	水 果	乳 品	油 脂 與 糖 類	熱 量	鈉	鈣		
									(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(mg)	(mg)		
1	4/1	三	地瓜飯	蒸香瓜仔油腐 (油豆腐 白蘿蔔)	羅漢鮮蔬 (大白菜 油片絲)	福山萵苣	紫菜豆腐湯	水果	5.8	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	788	288	145		
2	4/2	四	特餐：義大利麵、素排、有機荷葉白菜、南瓜濃湯						水果	4.9	1.2	1.1	1.0	0.0	2.8	650	630	143	
	4/3	五	兒童節補假																
	4/6	一	清明節補假																
3	4/7	二	有機米 麥片飯	咖哩油腐 (油豆腐 馬鈴薯)	珍菇紅蘿蔔炒蛋 (液蛋 金針菇)	有機小白菜	田園蔬菜湯 (高麗菜 木耳)	優酪乳	6.4	2.7	1.7	0.0	0.5	2.8	888	277	310		
4	4/8	三	特餐：蔬菜炒飯、塔香干片、青江菜、味噌豆腐湯						水果	5.5	3.2	1.4	1.0	0.0	2.7	842	302	207	
5	4/9	四	小米飯	三色麵丸 (麵丸 黃豆芽)	蕃茄花菜 (青白花菜 蕃茄)	有機高麗菜	結頭菜湯	水果	6.0	2.1	2.4	1.0	0.0	2.5	807	84	126		
6	4/10	五	◆雜糧飯	※香酥豆腸	玉米干丁 (白蘿蔔 玉米粒 豆干)	油菜	枸杞冬瓜湯	水果	6.3	2.7	1.5	1.0	0.0	3.3	888	108	194		
7	4/13	一	特餐：傻瓜拌麵、回鍋干片(有機菇)、有機黑葉白菜、海芽蛋花湯						水果	4.7	3.0	1.4	1.0	0.0	3.0	783	1284	248	
8	4/14	二	有機米 胚芽飯	素長鵝	關東煮 (白蘿蔔 油豆腐 鰻魚)	有機味美菜	綠豆地瓜湯	水果	7.3	2.2	1.4	1.0	0.0	2.9	902	243	180		
9	4/15	三	燕麥飯	梅干油腐	鮮蔬粉絲 (粉絲 高麗菜 素肉末)	福山萵苣	羅宋湯 (馬鈴薯 蕃茄)	水果	6.7	2.1	1.8	1.0	0.0	2.8	858	1788	131		
10	4/16	四	紫米飯	京醬素雞 (素雞 涼薯)	白菜麵筋 (大白菜 金針菇 麵筋)	有機白松菜	味噌蘿蔔絲湯	水果	6.0	2.0	2.3	1.0	0.0	2.7	810	96	103		
11	4/17	五	舒食日 小米飯	三色炒蛋 (液蛋 混合蔬菜)	鮑菇大溪豆干 (大溪豆干 杏鮑菇)	青江菜	芽菜豆腐湯 (黃豆芽)	優酪乳	6.0	2.8	1.5	0.0	0.5	2.8	872	294	505		
12	4/20	一	蕎麥飯	醬燒素雞 (素雞 結頭菜)	脆炒洋芋 (馬鈴薯 木耳 干絲)	有機高麗菜	蘿蔔湯	水果	6.6	2.0	1.6	1.0	0.0	2.6	825	151	98		
13	4/21	二	特餐：鮮菇菜飯(有機米)、黑胡椒干片、有機山菠菜、味噌海芽湯						水果	5.5	2.7	1.5	1.0	0.0	2.7	808	271	192	
14	4/22	三	◆雜糧飯	香菇麵腸	紹子豆腐 (豆腐 木耳 素肉末)	青江菜	玉米蛋花湯	水果	6.2	2.9	1.0	1.0	0.0	2.7	860	219	171		
15	4/23	四	胚芽飯	蕃茄烤麩	滷蛋x1 (水煮蛋 白蘿蔔 豆干)	有機小白菜	三絲湯 (高麗菜 白蘿蔔)	豆漿	6.0	3.1	1.7	0.0	0.0	2.5	807	151	175		
16	4/24	五	玉米飯	沙茶素肚 (素肚 高麗菜)	黃瓜百匯 (大黃瓜 金針菇)	油菜	紫米甜湯	水果	6.8	2.1	2.1	1.0	0.0	3.0	883	108	110		
17	4/27	一	燕麥飯	香滷油腐	醬油蒸蛋	有機味美菜	海帶絲豆腐湯	優酪乳	6.0	2.9	1.0	0.0	0.8	2.2	881	171	169		
18	4/28	二	有機米 小米飯	芽菜干絲	滷白菜 (大白菜 木耳 雞蛋)	有機荷葉白菜	玉米蘿蔔湯	水果	6.1	2.1	2.3	1.0	0.0	2.6	816	146	203		
19	4/29	三	胚芽飯	砂鍋豆腐 (豆腐 白蘿蔔)	蜜汁豆干 (豆干 杏鮑菇)	福山萵苣	青菜蛋花湯	水果	6.0	4.5	1.7	1.0	0.0	3.0	994	199	561		
20	4/30	四	特餐：南瓜米粉、三杯素雞丁(素雞丁 素米血糕)、有機青松菜、冬瓜薏仁湯						水果	3.8	1.9	1.5	1.0	0.0	2.8	635	319	148	

◎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，每周二使用有機白米。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，4/2(四)、4/8(三)、4/13(一)、4/21(二)、4/30(四)是特餐日，請記得準備適合餐具