

臺北市景興小學群組115年06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									
									全穀根莖類 (g)	豆魚蛋肉類 (g)	蔬菜類 (g)	水果類 (g)	乳品類 (g)	油鹽類 (g)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	6/1	一	高鈣餐 特餐	蔬菜粥 (高麗菜 素火腿 木耳)	京都豆干 (豆干 小黃瓜)	有機白莧菜	豆沙包	水果	4.1	2.6	1.4	1.0	0.0	2.6	695	120	325	
2	6/2	二	蔬食日 高鈣餐 有機米 小米飯	友善蛋 紅絲炒蛋 (液體蛋 紅蘿蔔)	紅燒黑干 (大溪豆干 玉米粒)	有機黑葉白菜	味噌海芽湯	水果	6.1	3.0	1.4	1.0	0.0	2.7	867	339	405	
3	6/3	三	蕎麥飯	鐵板干絲 (黑干絲 黃豆芽)	螞蟻上樹 (高麗菜 粉絲 素肉末)	青江菜	海芽黃瓜湯	水果	7.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2.7	874	268	121	
4	6/4	四	紫米飯	洋芋豆包	關東煮 (白蘿蔔 紫米糕 紅蘿蔔)	有機空心菜	鄉村蔬菜湯 (綠豆芽 木耳 蕃茄 高麗菜)	保久乳	6.9	1.8	1.7	0.0	0.8	2.6	895	496	322	
5	6/5	五	燕麥飯	味噌滷花干 (蘭花干 白蘿蔔)	金茸匏瓜	油菜	冬瓜湯	水果	6.8	2.0	2.3	1.0	0.0	2.6	858	120	109	
6	6/8	一	胚芽飯	豉汁干片 (豆干片 涼薯)	有機菇 雙色花椰 (青白花菜 油片絲)	有機荷葉白菜	蘿蔔湯	水果	6.0	2.0	2.4	1.0	0.0	2.7	815	151	178	
7	6/9	二	特餐	黃金蛋炒飯 (高麗菜 混合蔬菜 液體蛋)	左宗棠素雞 (素雞 小黃瓜 馬鈴薯)	有機白莧菜	桂圓紫米湯	水果	6.7	2.3	1.4	1.0	0.0	2.8	862	88	158	
8	6/10	三	麥片飯	素排 (素排)	蕃茄蛋豆腐	小白菜	田園蔬菜湯 (木耳 高麗菜)	水果	6.0	2.6	1.3	1.0	0.0	2.9	838	156	164	
9	6/11	四	南瓜飯	咖哩油腐 (油豆腐 馬鈴薯)	海結銀蘿 (白蘿蔔 海帶結 蒟蒻)	有機小松菜	酸辣湯 (豆腐 木耳 雞蛋)	水果	6.1	2.2	1.8	1.0	0.0	2.7	819	199	164	
10	6/12 大安西餐	五	◆雜糧飯	京醬干絲 (豆干絲 涼薯)	炒四丁 (玉米粒 小黃瓜 紅蘿蔔 豆干)	福山萵苣	味噌豆腐湯	優酪乳	6.5	2.6	1.7	0.0	0.5	2.6	883	128	397	
11	6/15	一	玉米飯	※茄汁百頁豆腐 (百頁豆腐 馬鈴薯)	珍菇冬瓜 (冬瓜 香菇 玉米粒)	有機空心菜	涼薯蛋花湯	豆漿	6.3	3.6	1.9	0.0	0.0	3.3	906	296	114	
12	6/16	二	有機米 胚芽飯	滷黑干 (大溪豆干)	麻油高麗 (高麗菜 油豆腐)	有機黑葉白菜	蕃茄洋芋湯	水果	6.3	2.4	1.6	1.0	0.0	2.7	836	91	187	
13	6/17	三	燕麥飯	◆麻醬干片 (豆干片 黃豆芽)	紅燒蒸蛋 (液體蛋 紅蘿蔔)	青江菜	海芽豆腐湯	水果	6.0	3.0	1.3	1.0	0.0	2.9	870	166	151	
14	6/18	四	特餐	咖哩炒麵 (白油麵 高麗菜 金針菇 木耳)	鮮菇蘿蔔花干 (蘭花干 白蘿蔔 杏鮑菇)	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯	水果	4.4	1.8	1.8	1.0	0.0	3.0	686	1018	169	
15	6/22	一	小米飯	素長鵝	蛋酥黃瓜 (大黃瓜 木耳 雞蛋)	有機小白菜	海芽冬瓜湯	水果	6.2	1.8	1.9	1.0	0.0	2.9	808	154	102	
16	6/23	二	有機米 蕎麥飯	海結燒麵輪 (麵輪 海帶結)	高麗什錦 (高麗菜 青花菜 粉絲 油片絲)	有機空心菜	匏瓜湯	優酪乳	6.2	2.1	2.4	0.0	0.5	2.7	850	323	362	
17	6/24	三	◆雜糧飯	義式素雞 (素雞 馬鈴薯)	紅絲豆干 (豆干 木耳)	福山萵苣	紫菜蛋花湯	水果	6.3	3.5	1.2	1.0	0.0	2.7	917	173	525	
18	6/25	四	胚芽飯	醬爆豆干	※海苔椒鹽蛋 (水煮蛋 海苔粉 馬鈴薯)	有機小松菜	花豆麥片湯	水果	7.1	3.6	1.0	1.0	0.0	3.5	1011	141	290	
19	6/26	五	特餐	什錦燴麵 (小烏龍麵 高麗菜 木耳)	乾燒素雞丁 (素雞丁 地瓜 甜椒)	小白菜	冬瓜薏仁湯	水果	3.3	2.2	1.6	1.0	0.0	2.8	618	449	140	
20	6/29	一	燕麥飯	香菇素燥 (素肉末 香菇 涼薯 豆干)	蔬菜烤麩 (高麗菜 烤麩 木耳)	有機空心菜	黃瓜湯	水果	6.0	2.6	2.2	1.0	0.0	2.7	849	204	222	
21	6/30	二	紫米飯	※老皮嫩肉	玉米炒蛋 (液體蛋 玉米粒)	青江菜	南瓜湯	水果	6.3	2.7	1.2	1.0	0.0	3.3	882	166	104	

◎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，每週二皆使用有機米。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，6/1(一)、6/9(二)、6/18(四)、6/26(五)是特餐日，請記得準備適合餐具