

臺北市景興小學群組115年09月份學校午餐素食菜單

(大安國小、武功國小、景興國小、辛亥國小)

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	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂與堅果油類	熱量	鈉	鈣
									(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	8/31	一	小米飯	蕃茄素燥 (洋蔥蕃茄涼薯)	蛋酥絲瓜麵筋	有機空心菜	海芽豆腐湯	水果	6.0	2.6	2.2	1.0	0.0	2.8	853	214	142
2	9/1	二	有機米 南瓜飯	三杯油腐 (油豆腐高麗菜素米糕)	紅絲炒蛋	有機白莧菜	綠豆西谷米湯	水果	7.0	2.7	1.5	1.0	0.0	2.7	913	258	151
3	9/2	三	燕麥飯	鐵板干片 (干片綠豆芽)	紅絲海帶絲	青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	6.0	2.9	2.1	1.0	0.0	2.6	870	205	254
4	9/3	四	特餐	什錦炒麵 (烏龍麵高麗菜木耳)	芹香油片 (洋芹菜油片絲)	有機黑葉白菜	金茸三絲湯 (金針菇竹筍粉絲)	水果	4.0	2.1	1.9	1.0	0.0	2.8	675	408	127
5	9/4	五	糙米飯	※素排x1	玉米干丁	油菜	鷹嘴豆蔬菜湯 (高麗菜蕃茄)	水果	6.3	2.1	1.4	1.0	0.0	2.4	797	227	108
6	9/7	一	燕麥飯	醬爆豆干	螞蟥上樹 (高麗菜粉絲素肉末)	有機荷葉白菜	玉米海帶絲湯	水果	7.0	2.8	1.5	1.0	0.0	2.6	917	201	324
7	9/8	二	特餐	有機米 蛋炒飯	糖醋豆干 (豆干馬鈴薯)	有機小松菜	酸辣湯	水果	5.8	2.3	1.6	1.0	0.0	2.7	800	186	136
8	9/9	三	紫米飯	香菇麵腸	鮮菇黃瓜	福山萵苣	地瓜湯	水果	6.6	2.0	1.7	1.0	0.0	3.3	865	149	119
9	9/10	四	蕎麥飯	咖哩燉油腐	鮮筍炒蛋	有機空心菜	黃瓜湯	優酪乳	6.3	2.7	1.7	0.0	0.5	2.9	892	253	299
10	9/11	五	胚芽飯	白菜豆包 (豆包大白菜)	紅燒豆腐 (混合蔬菜)	青江菜	冬瓜湯	水果	6.0	2.9	1.8	1.0	0.0	2.8	868	187	227
11	9/14	一	特餐	茄汁義大利麵 (烏龍麵混合蔬菜)	照燒素肚 (素肚馬鈴薯)	有機小白菜	南瓜濃湯	水果	4.7	2.3	1.4	1.0	0.0	2.7	715	439	114
12	9/15	二	有機米 燕麥飯	素長鵝x1	豆皮花椰 (青花菜白花菜油片絲)	有機白莧菜	味噌豆腐湯	水果	6.2	2.1	1.5	1.0	0.0	2.5	801	142	156
13	9/16	三	胚芽飯	※鹽酥素雞丁 (素雞丁馬鈴薯)	匏瓜寬粉	空心菜	羅宋湯	水果	6.8	1.9	1.9	1.0	0.0	2.8	851	139	118
14	9/17	四	糙米飯	梅子豆腸 (豆腸涼薯紫蘇梅)	蔬菜烤麩 (高麗菜)	有機味美菜	紫米甜湯	水果	7.3	2.2	1.9	1.0	0.0	2.6	898	148	135
15	9/18	五	地瓜飯	鐵板干絲 (干絲高麗菜蕃茄綠豆芽)	古早味蒸蛋	福山萵苣	雙蘿湯	豆漿	5.7	3.8	1.6	0.0	0.0	2.5	832	220	143
16	9/21	一	雜糧飯	鹹冬瓜油腐 (油豆腐玉米粒)	白菜滷	有機白莧菜	肉骨茶湯	水果	5.7	1.9	2.3	1.0	0.0	2.5	766	148	136
17	9/22	二	有機米 小米飯	春川炒素雞 (素雞年糕高麗菜)	木耳黃瓜	有機空心菜	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.1	1.9	1.0	0.0	2.6	785	203	129
18	9/23	三	蕎麥飯	香滷蘭花干	蛋酥豆腐絲瓜	福山萵苣	蕃茄洋芋湯	水果	5.8	2.5	1.4	1.0	0.0	3.5	846	131	98
19	9/24	四	特餐	南瓜炒米粉 (高麗菜)	紅片干片	有機黑葉白菜	筍片湯	水果	3.2	3.1	1.7	1.0	0.0	2.9	684	253	289
	9/25	五	中秋節														
	9/28	一	教師節														
20	9/29	二	有機米 糙米飯	素肉燥	關東煮 (白蘿蔔素米血)	有機白莧菜	珍珠冬瓜茶	水果	7.4	3.0	1.5	1.0	0.0	2.7	963	336	369
21	9/30	三	蔬食日	古早味鹹粥 (高麗菜豆干)	南瓜炒蛋	空心菜	蜜汁豆干 (豆乾海帶結)	水果	5.8	2.5	1.6	1.0	0.0	2.8	823	308	598

◎有標示「※」烹調使用油炸方式。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，9/3(四)、9/8(二)、9/14(一)、9/24(五)、9/30(三)是特餐日，請記得準備適合餐具