臺北市景興小學群組115年11月份學校午餐素食菜單
(景興國小、大安國小、武功國小、辛亥國小)

天數	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂與堅果種籽類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	11/2	一	小米飯	地瓜燒素雞 (雞胸丁地瓜)	匏瓜鮮菇 (匏瓜香菇木耳油片絲)	有機黑葉白菜	鄉村蔬菜湯 (大白菜木耳蕃茄綠豆芽)	水果	6.5	2.1	2.2	1.0	0.0	2.6	838	146	194
2	11/3	二	特餐日：★日式炒烏龍麵(烏龍麵高麗菜洋蔥木耳素肉絲)、無錫油腐(油豆腐馬鈴薯)、有機味美菜、黃豆芽湯(黃豆芽海帶芽)					水果	4.6	4.7	1.9	1.0	0.0	2.9	915	2661	908
3	11/4	三	紫米飯	★※精選餐 芹香豆干 (豆干洋芹菜)	麻婆豆腐 (豆腐木耳)	福山萵苣	鷹嘴豆時蔬湯 (鷹嘴豆高麗菜蕃茄)	水果	6.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.7	848	51	151
4	11/5	四	糙米飯	蕃茄素燥 (素肉末蕃茄涼薯九層塔)	關東煮 (白蘿蔔素甜不辣油豆腐)	有機小白菜	玉米蛋花湯	水果	6.7	2.3	1.9	1.0	0.0	2.8	877	272	154
5	11/6	五	胚芽飯	咖哩百頁豆腐 (百頁豆腐馬鈴薯)	蜜汁豆干 (豆干海帶結)	油菜	金茸白絲湯 (金針菇白蘿蔔)	水果	6.2	3.1	1.6	1.0	0.0	2.8	896	238	456
6	11/9	一	玉米飯	鐵板干絲 (干絲綠豆芽)	有機菇 三杯杏鮑菇 (高麗菜油豆腐杏鮑菇)	有機青江菜	雙薯湯 (馬鈴薯涼薯)	水果	5.8	2.3	2.9	1.0	0.0	2.6	826	58	137
7	11/10	二	有機米 胚芽飯	精選餐 滷豆包x1	花椰炒蛋 (液蛋青花菜木耳)	有機小白菜	西式蕃茄湯 (蕃茄高麗菜)	水果	6.0	2.6	1.5	1.0	0.0	2.7	836	296	139
8	11/11	三	燕麥飯	醬燒素雞 (素雞馬鈴薯)	玉米蛋燴豆腐 (液蛋玉米粒豆腐)	油菜	海帶絲蘿蔔湯 (海帶絲白蘿蔔)	水果	6.6	2.7	1.3	1.0	0.0	2.8	884	175	148
9	11/12	四	特餐日：蕃茄炒飯(玉米粒木耳液蛋蕃茄醬)、麻油干片(豆干高麗菜)、有機白松菜、四喜甜湯(地瓜、紅豆、花豆、小薏仁)					水果	6.5	2.3	1.5	1.0	0.0	2.9	855	72	85
10	11/13	五	糙米飯	糖醋素肚 (素肚馬鈴薯小黃瓜)	海帶干絲 (干絲海帶絲)	福山萵苣	味噌豆腐湯 (豆腐)	水果	6.1	3.4	1.4	1.0	0.0	2.9	911	140	403
11	11/16	一	特餐日：素拌麵(白油麵高麗菜素肉末)、三杯素肚(素肚杏鮑菇)、有機黑葉白菜、玉米雙色湯(玉米粒白蘿蔔)					水果	6.3	2.1	2.8	1.0	0.0	2.8	857	1225	183
12	11/17	二	有機米 紫米飯	回鍋干片 (豆干高麗菜)	脆炒洋芋 (馬鈴薯木耳)	有機青松菜	冬瓜海芽湯	水果	6.7	2.7	1.7	1.0	0.0	2.9	901	394	331
13	11/18	三	燕麥飯	洋芋豆腸 (豆腸馬鈴薯)	紅燒油腐 (油豆腐木耳)	福山萵苣	白菜香菇湯	水果	6.3	2.9	1.6	1.0	0.0	2.6	871	65	188
14	11/19	四	小米飯	※精選餐 茄汁素排x1	黃瓜什錦 (大黃瓜木耳金針菇)	有機小松菜	三色銀耳甜湯 (白木耳地瓜芋頭)	水果	5.9	2.2	1.6	1.0	0.0	3.3	826	111	88
15	11/20	五	蔬食日：◆油飯(白米香菇豆干熟花生)、紅絲炒蛋(液蛋紅蘿蔔)、小白菜、大廚豆干(豆干海帶結)					優酪乳	5.5	3.1	1.7	0.0	0.5	2.8	863	343	754
16	11/23 大安休 辛亥休	一	胚芽飯	橙汁烤麩 (烤麩青椒)	蛋酥冬瓜 (冬瓜木耳雞蛋)	有機山菠菜	大滷湯 (高麗菜豆腐金針菇)	水果	6.0	2.2	2.1	1.0	0.0	2.6	817	83	136
17	11/24	二	有機米 玉米飯	◆海結花生燒素雞 (素雞海帶結熟花生)	茄汁白條 (白蘿蔔洋芹菜)	有機味美菜	味噌海芽湯	豆漿	6.6	2.8	1.3	0.0	0.0	2.7	820	442	183
18	11/25	三	紫米飯	香菇滷素燥 (素肉末香菇豆干涼薯)	紅絲干片 (豆干木耳)	青江菜	珍菇洋芋湯 (金針菇馬鈴薯)	水果	6.3	4.0	1.3	1.0	0.0	2.6	951	200	668
19	11/26	四	糙米飯	精選餐 素長鵝x1	玉米洋芋 (玉米粒馬鈴薯)	有機荷葉白菜	肉骨茶湯 (白蘿蔔)	水果	6.7	2.2	1.4	1.0	0.0	2.9	859	121	128
20	11/27	五	特餐日：木須燴麵(烏龍麵木耳高麗菜)、紅燒麵腸(麵腸馬鈴薯)、油菜、綠豆西米露					水果	6.7	2.2	1.3	1.0	0.0	2.9	856	430	132
21	11/30	一	燕麥飯	紅燒油腐 (油豆腐白蘿蔔)	什錦甘藍 (高麗菜香菇油片絲)	有機小白菜	玉米蛋花湯	水果	6.4	2.3	2.0	1.0	0.0	2.6	840	165	184

◎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。
◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，11/3(二)、11/12(四)、11/16(一)、11/20(五)、11/27(五)是特餐日，請記得準備適合餐具

中原食品工業開發股份有限公司