

新北市鶯歌區建國國小午餐群組學校（建國、尖山中、中湖）

115年08、09月份午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果/飲品	全蛋類 每碗(克)	五香 每碗(克)	蔬菜類 (克)	肉類 每碗(克)	魚類 每碗(克)	總量 (Kcal)
8月31日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片	咖哩豆腸 蛋-豆豆腸、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔	菇菇花椰 蛋-C青白花菜、Q鴻喜菇	芹香木耳 蛋-Q木耳、Q芹菜	產銷履歷青菜	番茄蛋花麵疙瘩 Q蕃菇、豆麵疙瘩、C雞蛋		4.5	2.4	1.8	2.4		648
9月1日	二	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	香菇麵輪 蛋-豆麵輪、Q香菇	彩繪黃瓜 蛋-Q大黃瓜、Q木耳、Q紅蘿蔔	毛豆蒸蛋 蛋-C雞蛋、T毛豆	有機青菜	綠豆粉圓湯 綠豆、豆粉圓	水果	4.5	2.4	1.8	2.4		708
9月2日	三	台式炒麵 豆油麵、Q豆芽菜、Q紅蘿蔔	鹹水黑干 蛋-豆鹹豆干、Q竹筍	小奶皇包*1 蛋-C小奶皇包	小瓜花生 蛋-豆花生、Q小黃瓜	產銷履歷青菜	玉米海帶湯 豆海帶、C玉米粒、豆油豆腐		4.5	2.4	1.8	2.4		648
9月3日	四	小米飯 白米、糙米、小米	香滷素雞 蛋-豆素雞、Q杏鮑菇	清炒高麗菜 蛋-Q高麗菜、Q彩椒	蜜芋頭 蛋-Q芋頭	產銷履歷青菜	枸杞菇菇湯 Q金針菇、Q秀珍菇、豆腐竹		4.4	2.4	1.8	2.3		687
9月4日	五	糙米飯 白米、糙米	鹽酥雞蛋*1 炸-C雞蛋	紅燜冬瓜 蛋-Q冬瓜、Q香菇、Q紅蘿蔔	三杯素肚 蛋-豆素肚、豆玉米筍	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 Q黑綠菇、豆豆腐		4.5	2.4	1.8	2.5		659
9月7日	一	小米飯 白米、糙米、小米	檸檬椒鹽膚皮 蛋-豆膚皮、Q秀珍菇	扁蒲麵筋 蛋-Q扁蒲、豆麵筋	醬油蒸蛋 蛋-C雞蛋	產銷履歷青菜	竹筍鮮菇湯 Q竹筍、Q香菇、豆油豆腐		4.3	2.4	1.8	2.3		680
9月8日	二	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	什錦蔬食羹 蛋-Q大白菜、Q金針菇、Q烏菜	炸素雲菜捲*1 炸-豆素雲菜捲	紅燒茄子 蛋-Q茄子、豆油豆腐	有機青菜	蕃茄黃芽湯 Q蕃菇、Q黃豆芽、豆豆腐	水果	4.4	2.5	1.8	2.5		713
9月9日	三	蔬菜拌飯 白米、Q香菇、C玉米、Q小黃瓜	青椒炒豆包 蛋-豆豆包、Q青椒	高麗菜包*1 蛋-C高麗菜包	三喜烤麩 蛋-Q木耳、Q竹筍、Q紅蘿蔔	產銷履歷青菜	絲瓜蛋花湯 Q絲瓜、C雞蛋、枸杞		4.5	2.4	1.8	2.4		648
9月10日	四	地瓜飯 白米、糙米、T地瓜	四季豆腸 蛋-T四季豆、豆豆腸	椒鹽杏鮑菇 蛋-Q杏鮑菇、豆豆干	爆油燜苦瓜 蛋-Q苦瓜、Q香菇	產銷履歷青菜	枸杞冬瓜湯 Q冬瓜、豆油豆腐、枸杞		4.3	2.4	1.8	2.3		680
9月11日	五	紅藜麥飯 白米、糙米、藜麥	安東燉素雞 蛋-豆素雞、Q香菇、Q馬鈴薯	紅蘿蔔炒蛋 蛋-C蛋、Q紅蘿蔔	椒鹽毛豆莢 蛋-T毛豆莢	產銷履歷青菜	黃瓜鮮菇湯 Q大黃瓜、Q美白菇、豆豆腐	豆漿	4.4	2.4	1.8	2.3		692
9月14日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片	豆包炒菜豆 蛋-豆豆包、Q菜豆	芝香海根 蛋-豆海帶、豆冰皮花生	玉米蒸蛋 蛋-C雞蛋、C玉米	產銷履歷青菜	鹹湯圓 T青紅菜、豆湯圓、Q香菇		4.4	2.4	1.8	2.4		641
9月15日	二	海苔香鬆飯 白米、糙米、素海苔香鬆	茄汁豆腸 蛋-豆豆腸、Q香菇	白菜滷 蛋-Q大白菜、豆麵筋、Q香菇	芹香干絲 蛋-豆干絲、Q芹菜	有機青菜	玉米蛋花湯 C玉米、Q鴻喜菇、C雞蛋	水果	4.4	2.4	1.8	2.5		708
9月16日	三	紫米飯 白米、糙米、紫米	紅燒烤麩 蛋-豆烤麩、豆玉米筍、Q青椒	鮮筍三絲 蛋-Q竹筍、Q紅蘿蔔、Q木耳	酥炸薯條 炸-豆地瓜薯條	產銷履歷青菜	台式米粉湯 豆米粉、Q香菇、豆油豆腐		4.4	2.4	1.8	2.5		646
9月17日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	薑汁素肚 蛋-豆素肚、Q高麗菜	綜合滷味 蛋-Q杏鮑菇、豆油豆腐、Q紅蘿蔔	蒸素水餃*3 蛋-豆素水餃	產銷履歷青菜	素肉羹湯 Q金針菇、豆素香菇絲、C雞蛋		4.4	2.5	1.8	2.3		644
9月18日	五	糙米飯 白米、糙米	滷蛋*1 蛋-C雞蛋	冬瓜麵輪 蛋-Q冬瓜、豆麵輪	沙茶麵腸 蛋-豆麵腸、Q黑綠菇	產銷履歷青菜	蔬菜菇菇湯 T小白菜、Q香菇、豆豆腐	鮮乳	4.4	2.4	1.8	2.4		701
9月21日	一	小米飯 白米、糙米、小米	黑胡椒素肚 蛋-豆素肚、Q杏鮑菇	香菇蒸蛋 蛋-Q香菇、C雞蛋	塔香茄子 蛋-Q茄子、豆九層塔	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜、豆油豆腐		4.3	2.4	1.8	2.3		680
9月22日	二	燕麥飯 白米、糙米、燕麥	酸菜炒麵腸 蛋-豆麵腸、豆酸菜	絲瓜粉絲煲 蛋-Q絲瓜、豆粉絲、枸杞	藜麥毛豆 蛋-T毛豆、藜麥	有機青菜	味噌湯 C玉米、豆豆腐	水果	4.3	2.5	1.8	2.3		697
9月23日	三	奶香通心麵 豆通心麵、Q鴻喜菇、C三色豆	義式豆腸 蛋-豆豆腸、Q馬鈴薯、Q西芹	小銀絲卷*1 蛋-C銀絲卷	菇菇小瓜 蛋-Q小黃瓜、Q美白菇	產銷履歷青菜	竹筍鮮菇湯 Q竹筍、Q香菇、豆腐竹		4.7	2.4	1.9	2.4		665
9月24日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	蔬菜烘蛋 蛋-C雞蛋、Q香菇、Q彩椒	玉米花椰 蛋-C青白花菜、C玉米	醬香素肚 蛋-豆素肚、Q青椒	產銷履歷青菜	芋頭西米露 Q芋頭、西米露	豆漿	4.5	2.4	1.8	2.3		699
9月29日	二	糙米飯 白米、糙米	打拋干丁 蛋-豆干丁、Q香菇	鮮菇高麗菜 蛋-Q高麗菜、Q鴻喜菇	鳳梨木耳 蛋-Q木耳、豆鳳梨罐頭	有機青菜	南瓜濃湯 Q南瓜、Q紅蘿蔔、C雞蛋		4.7	2.4	1.9	2.3		680
9月30日	三	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	香菇素雞 蛋-Q香菇、豆素雞	青椒三絲 蛋-Q青椒、Q紅蘿蔔、Q芹菜	菇菇蒸蛋 蛋-C雞蛋、Q黑綠菇	產銷履歷青菜	大滷湯 Q金針菇、Q木耳、Q紅蘿蔔、C雞蛋	水果	4.4	2.4	1.8	2.3		697

駐校廠商:統鮮美食股份有限公司

本校午餐使用的豬肉及其製品，原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。

本菜單食材含有海鮮、蛋、花生、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品等過敏成分，過敏體質者需注意。

衛生教育宣導:包含注意個體及環境衛生，不生飲、不生食、不與他人共食，使用公筷母匙，養成勤洗手的好习惯

標章認證縮寫：C-CAS、T-TAP、Q-QR CODE、O-有機、H-HACCP、S-校園食品認證

9月¹¹營²養³教⁴育⁵主⁶題⁷： 守⁸護⁹笑¹⁰容¹¹， 從¹²齒¹³開¹⁴始¹⁵