

實踐國小 115 年 04 月 素食菜單

★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一、四、高年級: 週一、二、四、五、課後班: 週一、二、三、四、五



日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/豆奶	全穀類(份)	蛋類(份)	豆類(份)	魚類(份)	水菓類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	
1	三	麥片飯	素沙茶豆腐羹	茄汁麵輪	履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.3	2.4	1.8	2.7	0.0	0.0	647.5	
2	四	芝麻飯	鹹酥干片	南洋咖哩洋芋	有機蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	4.6	2.3	1.1	3.0	1.0	0.2	705	
3	五	兒童節補假一天													
6	一	清明節補假一天													
7	二	蔬食日: 海苔香鬆飯(有機白米)+觀音茶香蛋*1+關東煮+有機蔬菜+味噌湯						水果+豆奶	4.1	2.5	1.2	2.4	0.3	0.0	630.5
8	三	胚芽飯	豆包炒高麗	泰式寬粉	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯		5.0	2.2	1.9	2.6	0.0	0.0	678.5	
9	四	特餐: 家常油飯+蜜汁豆腸+白菜滷+有機蔬菜+大滷湯							4.0	2.5	1.5	2.9	0.0	0.0	635.5
10	五	芝麻飯	白醬時蔬	家常豆腐	履歷蔬菜	黃瓜湯	水果	4.0	3.3	1.7	2.6	1.0	0.3	750	
13	一	小米飯	義式百頁	玉米四寶	有機蔬菜	筍片湯	水果	4.8	3.0	1.0	2.7	1.0	0.0	725.5	
14	二	燕麥飯(有機白米)	酥炸什錦	腐皮高麗菜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.5	3.0	1.0	0.0	658	
15	三	芝麻飯	醬香豆包	素肉絲扁蒲	履歷蔬菜	青菜豆腐湯		4	2.2	2	2.5	0	0	607.5	
16	四	白飯	香菇素肉燥	海芽蒸蛋	有機蔬菜	三絲鮮菇湯		4.0	3.0	1.2	2.6	0.0	0.2	682	
17	五	特餐: 日式烏龍麵+醬滷黑干+銀絲卷*1+雙色花椰菜+椰香西米露							4.2	2.7	1.4	3.2	0.0	0.3	720.5
20	一	藜麥飯	打拋素豬	絲瓜豆腐	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	2.0	2.8	1.0	0.0	676.5	
21	二	小米飯(有機白米)	照燒杏鮑菇	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	芝麻奶露	水果	4.3	3.3	1.4	3.0	1.0	0.3	781.5	
22	三	雜糧飯	匈牙利油腐	筍香素肉絲	履歷蔬菜	田園蔬菜濃湯		4.6	2.3	1.6	2.7	0.0	0.3	701	
23	四	特餐: 什錦炒麵+三杯花干+豆沙包*1+有機蔬菜+枸杞黃瓜湯							4.0	2.5	1.5	3.0	0.0	0.0	640
24	五	薏仁飯	香酥時蔬	京醬干片	履歷蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.7	2.9	1.0	3.0	1.0	0.0	724.5	
27	一	麥片飯	和風杏仁片豆腐	白菜冬粉	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.3	2.1	1.3	2.6	0.0	0.3	723	
28	二	特餐: 鮮蔬拌飯(有機白米)+什錦燒+黃瓜什錦+有機蔬菜+蘿蔔湯						水果	4.2	2.5	2.2	3.0	1.0	0.0	688.5
29	三	胚芽飯	紅燒干丁	海根干絲	履歷蔬菜	玉米蘑菇濃湯		4.0	2.7	1.8	2.5	0.0	0.0	640	
30	四	白飯	蒲燒豆包*1	起司馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.6	1.0	3.0	1.0	0.2	753	

主菜食材特性分析(次/月)					其他(次/月)					
蔬食日	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	高單價食材	奶類入菜	NEW	水果	豆奶	油炸	甜湯
1次	5次	7次	7次	8次	8次	-	10次	1次	3次	3次

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 02-2290-0198
 ♥ 駐校營養師 林筱璇 (營養字第 009950 號)
 ♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。
 ♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱: <http://lunch.tfodtrace.org.tw>
 ♥ 選擇素食餐點, 其菜單差異性為素食食材更換為素食食材

♥ 菜單小標示: : 奶類入菜

供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉, 未使用任何牛肉製品