

新北市三多國民中學-114年4月素食菜單

用餐天數20天

本校未使用輻射污染食品

久翔食品股份有限公司

★含過敏原(花生, 堅果, 芝麻)▲含過敏原(大豆, 蛋類, 乳製品)●含過敏原(含麩質之穀物)

日期	星期	主食	主菜	青菜	湯品	水果	牛奶	雞蛋	豬肉	雞肉	魚肉	油	鹽	
1	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	▲薑汁凍腐 凍豆腐, 菇, 薑	鮮燴蒲瓜 扁蒲, 木耳	醋溜豆薯 豆薯, 彩椒	有機蔬菜	▲絲瓜凍腐湯 絲瓜, 凍豆腐	6.0	2.6	2.4	2.6	1	0	852
2	三	▲夏威夷炒飯 白米, 豆干, 鳳梨	▲BBQ黑干 黑豆干, 菇	雙色薯條 馬鈴薯, 地瓜	黑胡椒毛豆 毛豆莢, 黑胡椒	產銷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜	6.3	2.8	2.3	2.8	0	0	835
3	四	清明節, 兒童節連假												
4	五	清明節, 兒童節連假												
7	一	白飯 白米	▲素客家小炒 豆干, 素蒟蒻魷魚, 芹菜	香炒高麗 高麗菜, 菇	梅香苦瓜 苦瓜, 話梅	產銷蔬菜	筍絲素羹湯 筍, 素香菇羹	6.0	2.7	2.4	2.7	0	0	804
8	二	麥片飯 白米, 麥片	▲南洋野菜豆腐 豆腐, 綠花椰, 紅椒, 咖哩粉	塔香海草 海草, 胡蘿蔔, 九層塔	沙茶空心菜 空心菜, 素沙茶	有機蔬菜	蒲瓜湯 扁蒲, 紅蘿蔔	6.2	2.6	2.4	2.7	0	0	811
9	三	●榨菜黃芽麵 麵, 榨菜, 黃豆芽	▲照燒豆腸 豆腸, 地瓜	翠瓜甜條 小黃瓜, 素甜不辣	彩繪花椰 花椰菜, 彩椒	產銷蔬菜	番茄洋芋湯 番茄, 馬鈴薯	6.1	2.7	2.3	2.7	0	0	809
10	四	糙米飯 白米, 糙米	▲椒鹽百頁 百頁豆腐, 茄子, 菇	▲玉米油腐 油豆腐, 玉米粒	▲糯米椒干丁 豆干, 糯米椒	產銷蔬菜	黃芽鮮菇湯 黃豆芽, 菇	6.2	2.8	2.3	2.7	1	0	883
11	五	●五穀飯 白米, 五穀米	●腐乳麵腸 麵腸, 彩椒, 豆腐乳	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔	枸杞紅鳳菜 紅鳳菜, 枸杞	產銷蔬菜	▲菇菇凍腐湯 菇, 凍豆腐	6.1	2.7	2.4	2.6	0	0	807
14	一	白飯 白米	▲泰式打拋豆干 豆干, 番茄, 九層塔	韓式黃芽 黃豆芽, 海帶芽	蠔油地瓜葉 地瓜葉, 素蠔油	產銷蔬菜	豆薯湯 豆薯	6.1	2.6	2.4	2.7	0	0	804
15	二	薏仁飯 白米, 大薏仁	▲主廚手工排 地瓜, 芋頭, 豆干	▲奶香白菜 大白菜, 冬粉	★▲麻醬干絲 干絲, 豆芽菜, 麻醬	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 紅蘿蔔	6.2	2.7	2.3	2.8	1	0	880
16	三	麻油菇飯 白米, 菇, 麻油	▲燒烤醬豆干 豆干, 馬鈴薯	香炒鮮筍 竹筍, 金針菇	雙色小饅頭 小饅頭*2	產銷蔬菜	▲芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	6.3	2.7	2.3	2.7	0	0	823
17	四	糙米飯 白米, 糙米	▲香菇燒油腐 三角油豆腐*2, 香菇	枸杞冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 枸杞	★腰果四色 豆薯, 彩椒, 豆干, 腰果	產銷蔬菜	▲味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.1	2.7	2.4	2.7	0	0	811
18	五	紅藜小米飯 白米, 小米, 紅藜麥	▲京都豆腸 豆腸, 馬鈴薯, 白芝麻	綠野鮮菇 花椰菜, 菇	三杯素腰花 素腰花, 菇, 九層塔	產銷蔬菜	玉米段湯 玉米	6.1	2.6	2.5	2.6	0	0	802
21	一	白飯 白米	▲茄汁豆包 豆包*1	▲毛豆干丁 豆干, 毛豆	鮮燴芥菜 芥菜仁, 素排骨	產銷蔬菜	高麗鮮菇湯 高麗菜, 菇	6.0	2.8	2.3	2.6	0	0	805
22	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	▲●素香滷味 黑豆干, 麵腸	▲豉汁干片 豆干, 芹菜, 豆豉	豆瓣炒桂筍 桂竹筍, 紅蘿蔔	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	6.1	2.7	2.4	2.7	0	0	811
23	三	▲●咖哩烏龍麵 烏龍麵, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆包	▲鹹水豆干 豆干, 筍, 素米血	雪菜結頭 結頭菜, 雪裡紅	菇菇豆苗 豆苗, 紅蘿蔔, 菇	產銷蔬菜	▲佛手瓜丸子湯 佛手瓜, 素丸	6.1	2.7	2.5	2.6	0	0.8	905
24	四	糙米飯 白米, 糙米	▲義式香料豆干 豆干, 小黃瓜, 菇	▲白菜滷 大白菜, 角螺	●雪蓮麵筋 麵筋, 雪蓮子	產銷蔬菜	▲南瓜濃湯 南瓜, 紅蘿蔔	6.2	2.7	2.3	2.7	1	0	876
25	五	地瓜飯 白米, 地瓜	▲唐揚豆腐 豆腐	菇菇黃瓜 大黃瓜, 菇	乾煸菜豆 菜豆, 豆干	產銷蔬菜	鮮筍湯 筍	6.1	2.6	2.3	2.8	0	0	806
28	一	白飯 白米	▲沙茶干片 豆干, 綠豆芽, 紅椒	絲瓜粉絲煲 絲瓜, 冬粉	炸婆菜 南瓜, 芋頭, 紅蘿蔔	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 西洋芹	6.3	2.6	2.2	2.8	0	0	817
29	二	紫米飯 白米, 紫米	▲南瓜素肉燥 凍豆腐, 南瓜	蒜炒薯絲 豆薯, 紅蘿蔔	▲紅燒冬瓜 冬瓜, 凍豆腐	有機蔬菜	三絲白菜湯 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	6.1	2.6	2.3	2.6	1	0	857
30	三	▲麻婆豆腐蓋飯 白米, 豆腐	馬蹄條 馬蹄條*2	鮮炒青木瓜 青木瓜, 菇	▲芹香干絲 白干絲, 芹菜, 彩椒	產銷蔬菜	紫菜菇菇湯 紫菜, 菇菇	6.2	2.7	2.2	2.8	0	0	818

主菜食材分析(次/月)

加工食品分析(次/月)

魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	麵豆類	其他	油炸品
0	0	0	0	0	0			

*本營養午餐含有花生類、牛奶類、堅果類、芝麻類、含麩質之穀物類及大豆類製品，不適合對其過敏體質者食用。