

勝利國小114年10月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師：陳穎晨

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	附餐	熱量
10/1	三		南瓜炒米粉	◎蜜汁雙寶	清炒胡瓜	季節蔬菜	◎冬瓜金菇湯	◎優酪乳	797
10/2	四	◎五穀飯	◎胡麻干片	◎金菇白菜	◎炸牛蒡絲	有機蔬菜	海芽玉米湯	時令水果	745
10/3	五	白飯	◎三杯素雞	◎沙茶素腰花	紅絲四季豆	季節蔬菜	冬瓜仙草		760
10/7	二	小米飯	◎時蔬拌豆皮	咖哩洋芋	塔香海茸	季節蔬菜	香菇扁蒲湯	◎●一番鮮鮮奶	735
10/8	三	白飯	◎沙茶時蔬燴飯	◎香滷豆干*2	◎紅豆芝麻球*2	季節蔬菜	田園蔬菜湯	葡萄蔬果汁	786
10/9	四	紫米飯	◎味噌燒豆腸	什錦玉米	枸杞蒸南瓜	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	時令水果	700
10/13	一	白飯	◎紅燒豆腐	◎木須炒蛋	清炒蒲瓜	季節蔬菜	◎高麗菜味噌湯	時令水果	721
10/14	二	◎薏仁飯	◎毛豆乾丁	◎菇炒筍絲	◎醬燒茄子	季節蔬菜	蘿蔔玉米湯	◎●自然零優格	763
10/15	三		◎素肉骨茶湯烏龍	◎綜合滷味	素炸芋丸*2	季節蔬菜		◎豆漿	786
10/16	四	糙米飯	◎照燒豆包	◎燴炒時蔬	鴻喜白花菜	季節蔬菜	◎海帶芽金菇湯	時令水果	751
10/17	五	白飯	◎糖醋豆腐	◎秀珍胡瓜	鴻喜西芹	季節蔬菜	檸檬愛玉山粉圓		742
10/20	一	白飯	◎蜜汁油腐	◎沙茶鮮蔬冬粉	◎乾煸四季豆	季節蔬菜	◎玉米濃湯	時令水果	820
10/21	二	◎胚芽飯	◎蘑菇燴豆腐	◎核桃炒三菇	◎素甜不辣炒高麗菜	季節蔬菜	◎冬瓜薏仁湯		690
10/22	三		◎茄汁義大利螺旋麵	◎滷蛋*1	酥炸南瓜	季節蔬菜	◎紅燒凍腐湯	◎鮮奶	786
10/23	四	◎五穀飯	◎義式燉豆包	雙色花椰	◎彩繪小黃瓜	有機蔬菜	番茄洋芋湯	時令水果	740
10/27	一	白飯	◎瓜子素肉燥	◎起司玉米炒蛋	◎塔香茄子	季節蔬菜	豆薯木耳湯	時令水果	780
10/28	二	小米飯	◎茄汁豆包	香酥鮑菇	薑炒海帶根	季節蔬菜	香菇白菜湯	◎●優酪乳	780
10/29	三		◎鍋燒什錦湯麵	◎炒素什錦	山藥捲*1	季節蔬菜		蔬果汁	797
10/30	四	紫米飯	◎砂鍋豆腐	◎香菇蒸蛋	雪白青花菜	季節蔬菜	筍絲鮮菇湯	時令水果	761
10/31	五	白飯	◎三喜烤麩	◎豆干炒三絲	五香毛豆莢	季節蔬菜	綠豆粉角湯		846

水果種類：柳丁、百香果、葡萄、蘋果、香蕉、柑橘

*本月加菜時間為：10/1滷蛋、10/22冰烤地瓜

*學生外加乳飲品以●標示

*菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11種過敏源，並以◎標示：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。