

勝利國小114年11月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師：吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	附餐	熱量
11/3	一	白飯	◎紅燒豆腐煲	咖哩花椰	◎豆豉鮮菇	季節蔬菜	◎海芽蛋花湯	水果	821
11/4	二	◎薏仁飯	◎月桂茄汁燉洋芋	◎秀珍菇炒豆干	◎涼拌牛蒡絲	季節蔬菜	◎冬瓜素丸湯		708
11/5	三	★	◎茄汁鮮蔬通心粉	◎香酥油腐薯條	彩繪櫛瓜	季節蔬菜	◎蘿蔔素黑輪湯	◎鮮奶	776
11/6	四	◎胚芽飯	◎海苔炸茄片	鮮菇燴黃瓜	◎涼拌大黑豆干	有機蔬菜	◎香菇筍絲湯	水果	742
11/7	五	白飯	◎暖冬麻油凍腐	粉絲絲瓜	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	紅豆紫米湯		775
11/10	一	◎五穀飯	◎義式炒蛋	◎塔香杏鮑菇	鮑菇四季豆	季節蔬菜	◎關東煮	水果	779
11/11	二	白飯	◎韓式蜂蜜炸油腐	◎雜菜冬粉	彩椒西芹	季節蔬菜	枸杞黃瓜湯	●◎優格	830
11/12	三	★	◎大亨堡麵包*1	◎甜麵醬爆豆皮	◎素芋丸*2	脆炒小瓜	◎麵線羹	◎豆漿	785
11/13	四	小米飯	◎蜜香豆干丁	◎香菇燴白菜	◎醬香龍鬚菜	季節蔬菜	海結玉米湯	水果	802
11/14	五	白飯	◎薑汁燒豆腸	◎筍香茼蒿小卷	◎彩繪滑蛋	季節蔬菜	◎地瓜雙圓湯		827
11/17	一	糙米飯	◎高麗菜蛋燒	義式馬鈴薯	◎素雞炒三色	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯	水果	837
11/18	二	白飯	◎鐵板豆腐	◎脆炒筍片	◎蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	清燉冬瓜湯		743
11/19	三	★	◎味噌拉麵	◎香酥南瓜酥	◎什錦毛豆	季節蔬菜		◎優酪乳	825
11/20	四	◎紫米飯	◎古早味花瓜燉凍腐	◎豆漿蒸蛋	玉筍飄香	季節蔬菜	金菇黃瓜湯	水果	780
11/21	五	白飯	◎麵輪白菜滷	◎涼拌海帶絲	枸杞絲瓜	有機蔬菜	◎綠豆西米露		771
11/24	一	白飯	◎紅藜毛豆	◎鹹酥三寶	◎塔香茄子	季節蔬菜	◎枸杞筍絲湯	水果	827
11/25	二	◎燕麥飯	◎筍乾素羊肉	◎醬香扁蒲	◎鐵板大黑豆干	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	●◎鮮奶	825
11/26	三	★	◎招牌炒飯	◎飄香滷蛋*1	◎三杯綜合菇	季節蔬菜	◎鍋燒什錦湯	葡萄蘋果汁	731
11/27	四	◎麥片飯	◎醬燒豆包	◎海芽玉米蛋	◎韓式年糕	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	水果	854
11/28	五	白飯	◎家常豆腐	彩繪花椰	◎話梅漬苦瓜	季節蔬菜	◎八寶湯圓		798

11月水果種類：蘋果、柑橘、香蕉、葡萄、小番茄、百香果

11月蔬食日加菜：11/5素芋丸*2、11/19香Q滷蛋*1

11月學生外加乳品：●11/11優格、●11/25鮮奶

1.遇特殊狀況(如颱風、豪雨、退貨、停水、停電等)菜單內容將小幅調整。

2.本校午餐優先供應國產蔬菜類食材,請安心食用。

3.乳飲品離開冷藏時間勿超過半小時，開封後應盡速食用完畢；水果請清洗後再食用，確保食品安全。

4.每月至少提供一次有機蔬菜。

5.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)雞蛋(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。

若有特殊過敏體質學童，菜單食材可至提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。

※配合政府政策，副食三短期葉菜類需使用產銷履歷，但因供貨商未可在開會(提前一個月)確認品項，故以「季節蔬菜」為名，但保證『當季蔬菜當週不重複』，每日可於『校園食材登錄平臺』查詢當天菜色內容。