

勝利國小114年4月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師：陳詩樺

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	附餐	熱量
4/1	二	糙米飯	◎彩椒燒豆腸	◎玉米三丁	◎海芽小瓜	季節蔬菜	◎香菇羹湯	蔬果汁	782
4/2	三	白飯	◎彩蔬咖哩飯	◎香滷豆干*2	◎豆皮燒白菜	季節蔬菜	◎百香果QQ		802
4/7	一	白飯	◎醬香豆腐	◎涼薯炒蛋	◎筍乾素羊肉	季節蔬菜	◎玉米濃湯	柑橘	715
4/8	二	◎五穀飯	◎糖醋烤麩	豆酥高麗菜	百香果南瓜	季節蔬菜	扁蒲香菇湯	◎鮮奶	789
4/9	三	白飯	◎和風蔬菜丼	◎藜麥毛豆	◎地瓜薯條	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯		803
4/10	四	◎薏仁飯	◎紅糟油腐	◎蟹絲黃瓜	◎乾煸季豆炒干片	季節蔬菜	◎蕃茄蔬菜湯	蘋果	712
4/11	五	白飯	◎吮指豆乳積	◎海芽炒蛋	◎雪菜年糕	季節蔬菜	◎綠豆西米露		804
4/14	一	白飯	◎香菇素肉燥	◎彩繪黃瓜	◎薑味紫米糕	季節蔬菜	◎蘑菇濃湯	葡萄	807
4/15	二	★	◎什錦炒麵	◎客家小炒	◎玉米布丁酥*2	季節蔬菜	◎玉米凍腐湯	◎豆漿	807
4/16	三	白飯	◎蜜汁干丁	◎小瓜炒蛋	◎乾鍋炒花菜	季節蔬菜	養生蔬食湯		731
4/17	四	◎胚芽飯	◎醬燒豆包	◎冬瓜鮮繪	◎麻油素腰花	季節蔬菜	紅絲筍香湯	香梨	751
4/18	五	白飯	◎核桃炒三色	◎白菜滷	◎蜜汁牛蒡絲	季節蔬菜	◎麥香粉圓		728
4/21	一	白飯	◎蜜汁豆包	◎金茸寬粉	◎菇香筍絲	季節蔬菜	◎關東煮湯	蘋果	800
4/22	二	紫米飯	◎鳳梨豆醬蒸豆腐	◎爽口拌西芹	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	◎黃瓜素丸湯	◎優酪乳	715
4/23	三	★	◎古早味炒米粉	◎滷雙拼	◎香酥茄片	季節蔬菜	紫菜蘿蔔湯		720
4/24	四	糙米飯	◎沙茶素雞	◎蒸蛋	◎什錦炒菇	季節蔬菜	◎三絲鮮湯	百香果	740
4/25	五	白飯	◎日式豆腐煲	◎塔香海帶根	◎麵輪絲瓜	季節蔬菜	◎紅豆芋圓湯		776
4/28	一	白飯	◎五香毛豆莢	◎螞蟻上樹	◎芹香素小卷	季節蔬菜	◎紫菜味噌湯	香蕉	760
4/29	二	★	◎番茄素肉義大利麵	◎香滷大黑豆干	◎山藥捲*1	季節蔬菜	冬瓜玉米湯	蘋果柳橙汁	804
4/30	三	白飯	◎鐵板豆腐	◎銀芽炒蛋	◎梅漬苦瓜	季節蔬菜	◎南瓜濃湯		731

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)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,請家長務必提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。

※配合政府政策,副食四短期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』。