

勝利國小114年5月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師：劉乃綺

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	附餐	熱量
5/1	四	◉麥片飯	◉酥炸豆包	◉塔香海茸	◉照燒茄子	季節蔬菜	◉番茄什錦湯	小蕃茄	785
5/2	五	白飯	◉味噌豆腸	◉雙菇炒蛋	◉腰果玉米	季節蔬菜	◉雙Q甜湯		766
5/3	六	校慶餐盒							
5/6	二	◉五穀飯	◉南洋咖哩素雞	◉白菜炒三鮮	◉海苔香酥南瓜	季節蔬菜	扁蒲鮮菇湯		765
5/7	三	★	◉什錦豆包拌麵	◉香滷豆干*2	◉涼拌海芽小瓜	季節蔬菜	◉金菇如意湯	◉豆漿	831
5/8	四	◉胚芽飯	◉醬爆麵腸	◉藜麥毛豆	椒鹽薯條	季節蔬菜	豆薯紅絲湯	百香果	779
5/9	五	白飯	◉烤肉醬炒干片	◉木須炒蛋	◉蠔油鮮菇	季節蔬菜	冬瓜仙草		758
5/12	一	白飯	◉瓜仔素肉燥	大瓜素丸	鐵板銀芽	季節蔬菜	◉紫菜蛋花湯	葡萄	782
5/13	二	◉燕麥飯	◉**梅醬豆包	◉芝香海芽炒蛋	◉豆瓣茄子	季節蔬菜	養生鮮蔬湯		756
5/14	三	★	◉日式和風烏龍湯麵	◉蠔香豆腸	◉冬瓜麵輪	季節蔬菜		◉鮮奶	791
5/15	四	紫米飯	◉鳳梨豆醬蒸豆腐	◉麻油素腰花	◉鹽酥什錦菇	季節蔬菜	黃芽香菇湯	蘋果	791
5/16	五	白飯	◉沙茶干片	◉豆酥白菜	◉芹香素小卷	季節蔬菜	◉紅豆薏仁湯		768
5/19	一	白飯	◉綜合滷味	◉菇香蒸蛋	◉素火腿四季豆	季節蔬菜	◉玉米濃湯	芭樂	808
5/20	二	小米飯	◉香滷素雞	◉蠅絲黃瓜	◉三杯什錦菇	季節蔬菜	◉榨菜粉絲湯		763
5/21	三	★	◉台式炒米粉	◉胡麻醬麵腸	◉薑味紫米糕	季節蔬菜	◉冬瓜素丸湯	水蜜桃蘋果汁	781
5/22	四	糙米飯	◉照燒豆腐	◉金瓜炒蛋	◉雪菜年糕	季節蔬菜	砂鍋鮮蔬湯	香蕉	805
5/23	五	白飯	◉豆瓣油腐	◉佃煮蘿蔔	◉蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	◉綠豆粉條湯		780
5/26	一	白飯	◉孜然彩椒干片	◉酥炸山藥捲	梅子苦瓜	季節蔬菜	◉關東煮湯	蘋果	781
5/27	二	白飯	◉香菇調味飯	◉涼拌大黑豆干	筍香雙絲	季節蔬菜	清燉黃瓜湯		740
5/28	三	白飯	◉家常油腐	◉義式焗烤洋芋	鮑菇拌西芹	季節蔬菜	◉海芽味噌湯	◉優酪乳	810
5/29	四	◉麥片飯	◉豆豉豆腐	白菇絲瓜	◉蜜地瓜丁	季節蔬菜	◉茶壺湯	香蕉	804

- 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。
- 本校午餐優先供應國產蔬菜類食材,請安心食用。
- 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。
- 每月至少提供一次有機蔬菜。
- 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』。