

勝利國小115年3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
3/2	一	白飯	◎鳳梨糖醋豆腐	◎芝香海芽炒蛋	胡蘿蔔筍絲	季節蔬菜	◎扁蒲素丸湯	水果	732
3/3	二	◎五穀飯	◎麻油素雞	◎豆瓣拌筍片	絲瓜冬粉	季節蔬菜	◎四神湯		733
3/4	三	白飯	◎日式滑蛋豆包丼飯	芹香素小卷	山藥捲*1	季節蔬菜	◎玉米蛋花湯	◎優酪乳	772
3/5	四	小米飯	◎酥炸油腐	鴻喜花椰菜	豆酥燒白菜	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯	水果	753
3/6	五	白飯	◎芹香干片	◎筍乾素羊肉	鴻喜四季豆	季節蔬菜	◎綠豆粉圓湯		714
3/9	一	白飯	◎咖哩油腐	◎螞蟻上樹	◎西芹炒豆干	季節蔬菜	◎蕃茄豆腐湯	水果	780
3/10	二	糙米飯	◎味噌豆腸	三色豆薯	◎炸醬鮮菇	季節蔬菜	養生冬瓜湯	◎●鮮奶	808
3/11	三	★	◎鍋燒什錦湯麵	◎古早味滷蛋*1	◎香酥芋丸*2	季節蔬菜		水蜜桃蘋果汁	813
3/12	四	紫米飯	◎蠔油燒豆腐	彩椒櫛瓜	◎薑味紫米糕	季節蔬菜	關東煮湯	水果	774
3/13	五	白飯	◎胡麻醬燒豆包	◎塔香海茸	◎醬燒紫茄	季節蔬菜	◎紫米雙圓甜湯		722
3/16	一	白飯	◎鴻喜茄汁素雞	金菇芥藍	◎焗烤時蔬	季節蔬菜	◎白菜素丸湯	水果	771
3/17	二	◎燕麥飯	◎酥炸豆腐	◎洋芋鮮蔬	高麗素羊肉	季節蔬菜	當歸冬瓜湯	◎●優酪乳	812
3/18	三	★	◎**南瓜椰奶野菇螺旋麵	◎藜麥毛豆	◎香酥地瓜條	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	◎豆漿	799
3/19	四	◎麥片飯	◎香滷大黑豆干	◎醬香扁蒲	◎蜜汁牛蒡絲	季節蔬菜	雙色豆薯湯	水果	736
3/20	五	白飯	◎烤麩壽喜燒	◎素火腿炒季豆	◎白玉三丁	季節蔬菜	◎綠豆粉條湯		805
3/23	一	白飯	◎客家小炒	◎咖哩馬鈴薯	◎鹽酥什錦菇	季節蔬菜	◎海芽豆腐湯	水果	771
3/24	二	◎薏仁飯	◎金菇燒油腐	◎沙茶海帶干絲	梅香苦瓜	季節蔬菜	木耳大瓜湯		719
3/25	三	★	◎什錦烏龍拌麵	◎胡蘿蔔炒蛋	◎玉米堅果	季節蔬菜	◎肉骨茶凍腐湯	◎鮮奶	828
3/26	四	小米飯	◎蜜汁素雞	豆芽炒三絲	◎醬燒黃豆	季節蔬菜	◎枸杞筍絲湯	水果	777
3/27	五	白飯	◎鐵板豆包	◎彩繪高麗菜	◎雪菜年糕	季節蔬菜	◎紅豆湯圓		733
3/30	一	白飯	◎五香滷干丁	◎日式蒸蛋	◎鮑菇拌西芹	季節蔬菜	◎玉米海結湯	水果	803
3/31	二	◎五穀飯	◎沙茶豆腐	◎嫗絲白菜	◎豆瓣茄子	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯	◎●優酪乳	772

3月水果種類：草莓、柑橘、香蕉、小番茄、蘋果、葡萄、柳丁

3月蔬食日加菜：3/11古早味滷蛋*1、3/25冰烤地瓜*1

3月學生外加乳品：3/10鮮奶、3/17優酪乳、3/31優酪乳

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, 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。