

勝利國小115年4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
4/1	三	★	◎大亨堡麵包*1	◎蘑菇醬豆包	◎醬香炒鮮菇	季節蔬菜	◎米苔目湯		737
4/2	四	◎胚芽飯	◎南瓜咖哩洋芋	◎涼拌大黑豆干	◎蜜汁牛蒡絲	有機蔬菜	枸杞扁蒲湯	水果	795
4/7	二	◎五穀飯	◎香滷筍干	◎炸醬三丁	◎毛豆炒菜脯	季節蔬菜	什錦蔬菜湯	◎●優格	751
4/8	三	★	◎招牌什錦拌飯	◎塔香三杯麵腸	◎紅絲炒蛋	季節蔬菜	海結蘿蔔湯	◎豆漿	779
4/9	四	◎麥片飯	◎香酥菇菇總匯	◎沙茶油菜	◎家常豆腐	季節蔬菜	香甜玉米湯	水果	739
4/10	五	白飯	◎和風壽喜燒豆包	◎甜不辣高麗菜	◎塔香素腰花	季節蔬菜	◎紅豆芋圓仙草		802
4/13	一	白飯	◎月桂茄汁燉洋芋	◎鹹酥三寶	◎塔香茄子	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	水果	807
4/14	二	糙米飯	◎滷味雙拼	◎腰果燴玉米	◎涼拌牛蒡	季節蔬菜	◎時蔬火鍋湯		710
4/15	三	★	◎香菇炒米粉	◎四喜烤麩	◎香酥南瓜酥	季節蔬菜	◎冬瓜素丸湯	◎優酪乳	847
4/16	四	紫米飯	◎南洋沙茶豆腐	◎白菜炒粉絲	彩椒櫛瓜	季節蔬菜	◎花瓜蘿蔔湯	水果	766
4/17	五	白飯	◎一品燒豆包*1	◎蛋香大黃瓜	◎醬香龍鬚菜	季節蔬菜	◎綠豆西米露		782
4/20	一	白飯	◎蒟蒻西芹	◎蜜汁滷豆干	◎粉絲絲瓜	季節蔬菜	◎蘿蔔黑輪湯	水果	730
4/21	二	◎燕麥飯	◎燒烤醬油腐	◎田園咖哩	◎韓式年糕	季節蔬菜	◎枸杞筍絲湯	◎●鮮奶	772
4/22	三	★	◎茄汁義大利麵	◎素芋丸*2	◎海苔醬燒蛋*1	季節蔬菜	◎黃瓜素丸湯	葡萄蘋果汁	822
4/23	四	小米飯	◎粉蒸南瓜	◎銀芽干絲	◎毛豆藜麥	季節蔬菜	◎豆薯粉絲湯	水果	762
4/24	五	白飯	◎韓式蜂蜜炸豆腸	玉筍小瓜	◎塔香杏鮑菇	季節蔬菜	◎檸檬山粉圓		815
4/27	一	白飯	◎玉米炒鷹嘴豆	◎金菇豆腐	◎胡麻豆芽	季節蔬菜	冬瓜肉骨茶湯	水果	761
4/28	二	◎薏仁飯	◎海苔炸油腐	◎砂鍋燴白菜	◎醬燒紫茄	季節蔬菜	◎蕃茄蛋花湯		709
4/29	三	★	◎鍋燒湯麵	◎紅豆餡餅*1	◎翠綠毛豆莢	季節蔬菜		◎鮮奶	742
4/30	四	◎胚芽飯	◎八角滷豆干*2	◎珍珠芙蓉蛋	◎話梅漬苦瓜	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯	水果	809

四月水果種類：草莓、蘋果、葡萄、香蕉、百香果、肚臍丁、柑橘、小番茄

四月蔬食日加菜：4/15香Q滷蛋、4/29冰烤地瓜

四月學生外加乳品：4/7優格、4/21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(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。