

# 勝利國小115年6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
6/1	一	白飯	◎綜合鹽酥豆腐	◎咖哩鮮蔬	◎醬燒素腰花	季節蔬菜	◎海芽蛋花湯	水果	726
6/2	二	◎五穀飯	◎醬香滷素燥	鴻喜高麗菜	◎糖醋干片	季節蔬菜	鮑菇冬瓜湯		722
6/3	三	★	◎香菇羹麵	◎紅豆芝麻球*2	◎蠔油芥藍	季節蔬菜		◎優酪乳	803
6/4	四	◎麥片飯	◎塔香什錦菇菇	◎藜麥毛豆	爽口拌西芹	有機蔬菜	清燉黃瓜湯	水果	803
6/5	五	白飯	◎豉汁豆腐	◎義式炒蛋	◎枸杞絲瓜	季節蔬菜	綠豆湯		782
6/8	一	白飯	◎九層素雞豆干	◎輕食關東煮	秀珍菇四季	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯	水果	756
6/9	二	糙米飯	◎照燒豆包	◎鮮燴黃瓜	◎薑燒紫米糕	季節蔬菜	清燉南瓜湯	●◎優格	779
6/10	三	★	◎招牌拌飯	◎蜜汁滷味	彩繪櫛瓜	季節蔬菜	◎大滷湯	蔬果汁	779
6/11	四	◎燕麥飯	◎吮指油腐	◎蕃茄炒蛋	◎醬燒紫茄	季節蔬菜	肉骨茶湯	水果	742
6/12	五	白飯	◎義式鄉村燉烤麩	◎蜜地瓜	雪白菇龍鬚菜	季節蔬菜	◎愛玉仙草		717
6/15	一	白飯	椒鹽馬鈴薯	◎鮮菇豆腐	◎筍乾素小卷	季節蔬菜	◎蘿蔔黑輪湯	水果	783
6/16	二	紫米飯	◎塔香炒麵腸	◎腰果玉米	◎枸杞冬瓜	季節蔬菜	◎蕃茄蛋花湯		739
6/17	三	★	◎鍋燒湯麵	◎香Q滷蛋*1	秀珍菇炒高麗	季節蔬菜		◎鮮奶	750
6/18	四	◎小米飯	◎海苔炸豆包	◎素鱔糊	◎梅汁苦瓜	季節蔬菜	◎海芽味噌湯	水果	815
6/22	一	白飯	◎蜜汁滷味拼盤	鴻喜花椰	◎鮮燴絲瓜	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	水果	750
6/23	二	◎薏仁飯	◎唐揚總匯	香菇銀芽	◎田園咖哩	季節蔬菜	◎冬瓜素丸湯	●◎優酪乳	800
6/24	三	★	◎家鄉米粉	◎馬鈴薯炒蛋	◎蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	◎鍋燒湯	◎豆漿	779
6/25	四	◎胚芽飯	◎芹香拌豆包	玉筍炒菇	白雪芥藍	季節蔬菜	清燉蘿蔔湯	水果	739
6/26	五	白飯	◎梅乾筍香素羊肉	◎小瓜拌黑輪	◎香菇蒸蛋	季節蔬菜	◎紅豆芋圓		787
6/29	一	白飯	◎鐵板油腐	◎鷹嘴豆拌三色	◎雪菜年糕	季節蔬菜	◎枸杞黃瓜湯	水果	792
6/30	二	◎五穀飯	◎涼拌大黑豆干	◎咖哩花椰	◎香酥茄片	季節蔬菜	◎三絲鮮湯	●◎鮮奶	764

六月水果種類：蘋果、葡萄、百香果、小番茄、香蕉、香吉士、奇異果、李子、土芒果

六月蔬食日加菜：6/2冰品

六月學生外加乳品：6/9優格、6/23優酪乳、6/30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.本校午餐供應國產豬肉及國產蛋品並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。

※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。