

勝利國小115年10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
10/1	四	◎五穀飯	◎海芽燒豆腐	◎蠔油紫米糕	◎香酥茄片	季節蔬菜	◎枸杞珍珠湯	在地水果	783
10/2	五	白飯	◎茄汁烤麩	雙色筍片	椒鹽馬鈴薯	季節蔬菜	◎仙草QQ湯		780
10/5	一	白飯	◎鐵板干片	◎田園鮮蔬	◎絲瓜冬粉	季節蔬菜	◎蔬菜蛋花湯	在地水果	751
10/6	二	◎薏仁飯	◎梅汁炸豆腐	菇香扁蒲	養生南瓜燒	季節蔬菜	雙色豆薯湯	◎保久乳	836
10/7	三	白飯	◎沙茶菇菇燴飯	◎傳香滷蛋*1	◎紅豆芝麻球*2	有機蔬菜	◎蘿蔔素丸湯		730
10/8	四	◎小米飯	◎壽喜燒豆包	◎塔香海帶根	話梅苦瓜	季節蔬菜	枸杞冬瓜湯	在地水果	759
10/12	一	白飯	◎蘑菇素雞	◎馬鈴薯炒蛋	爽口拌西芹	季節蔬菜	◎黃豆芽豆腐湯	在地水果	804
10/13	二	◎紫米飯	◎糖醋炸豆腸	◎大瓜總匯	◎堅果拌鮮菇	季節蔬菜	◎粉絲蛋花湯	◎優酪乳	802
10/14	三	★	◎茄汁田園義大利麵	◎香菇蒸蛋	◎梅香地瓜條	季節蔬菜	海芽鮮蔬湯	◎履歷豆漿	799
10/15	四	◎麥片飯	◎醬燒素腰花	◎五香油腐	清燉冬瓜	季節蔬菜	◎香濃玉米湯	在地水果	777
10/16	五	白飯	◎鐵板豆腐	◎素甜不辣拌高麗	◎芝麻牛蒡絲	季節蔬菜	紅豆薏仁湯		795
10/19	一	白飯	◎蜜香豆干	◎鷹嘴豆拌三色	◎照燒茄子	季節蔬菜	◎什錦海結湯	在地水果	768
10/20	二	◎胚芽飯	◎薑燒豆腐	◎沙茶素羊肉	鴻喜馬鈴薯	季節蔬菜	◎雙色筍絲湯	◎優格	774
10/21	三	★	◎古早味炒米粉	◎藜麥毛豆仁	◎海苔炸南瓜	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯		744
10/22	四	糙米飯	◎茄汁鮑菇燉素雞	銀芽雙絲	◎雪菜炒年糕	季節蔬菜	◎砂鍋凍腐湯	在地水果	787
10/23	五	白飯	紅燒冬瓜	◎芹香豆包絲	玉筍三丁	季節蔬菜	◎綠豆粉圓湯		781
10/27	二	◎燕麥飯	◎彩椒燒麵腸	◎玉米炒蛋	枸杞絲瓜	季節蔬菜	◎海芽味噌湯	◎保久乳	799
10/28	三	白飯	◎香菇什錦羹湯飯	◎醬爆大黑豆干	◎山藥捲*1	季節蔬菜			724
10/29	四	◎五穀飯	◎香酥綜合菇	◎哨子豆腐	素火腿炒季豆	季節蔬菜	三絲鮮湯	在地水果	790
10/30	五	白飯	◎蠔油燒豆包	◎螞蟻上樹	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	◎紫米雙圓湯		818

◆本學期水果將以高雄在地當季水果為主，如香蕉、芭樂、紅龍果、蓮霧、小番茄、蜜棗、荔枝等，並依季節及供貨情形調整

- 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。
 - 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(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。