勝利國小115年11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
11/2	一	白飯	◎蜜汁滷味	玉筍飄香	◎塔香杏鮑菇	季節蔬菜	◎豆薯粉絲湯	在地水果	743
11/3	二	◎五穀飯	◎鐵板炒豆包	◎素鴨豆芽菜	◎醬燒紫茄	季節蔬菜	枸杞冬瓜湯	◎保久乳	752
11/4	三	★	◎和風蔬菜丼	◎香滷豆乾*2	◎蜜香地瓜	季節蔬菜	◎蔬菜蛋花湯		834
11/5	四	◎麥片飯	◎筍乾香菇梗	◎日式蒸蛋	◎白菜滷	季節蔬菜	◎蘿蔔黑輪湯	在地水果	734
11/6	五	白飯	◎椒鹽什錦	◎什錦黃瓜	◎蒟蒻西芹	季節蔬菜	綠豆湯		771
11/9	一	白飯	◎醬燒素雞	◎韓式炒白菜	◎蠔油紫米糕	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯	在地水果	774
11/10	二	糙米飯	◎涼拌大黑豆干	三絲高麗	枸杞南瓜	季節蔬菜	◎菇香筍絲湯	◎優格	763
11/11	三	★	◎茄汁螺旋麵	照燒海苔蛋*1	◎玉米炒鷹嘴豆	季節蔬菜	◎黃瓜素丸湯		785
11/12	四	◎燕麥飯	◎一品燒豆腸	◎素XO醬扁蒲	◎醬香炒鮮菇	季節蔬菜	◎珍珠芙蓉湯	在地水果	751
11/13	五	白飯	◎芹香豆干	◎筍乾素小卷	◎栗子燒洋芋	季節蔬菜	◎紅豆紫米湯圓		713
11/16	一	白飯	◎塔香三杯油腐	◎咖哩馬鈴薯	彩椒櫛瓜	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	在地水果	752
11/17	二	紫米飯	◎鹽水時蔬	◎田園炒蛋	◎絲瓜冬粉	季節蔬菜	清燉肉骨茶	◎保久乳	777
11/18	三	★	◎京醬豆乾大亨堡*1+薯條		◎蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	◎什錦火鍋湯	◎履歷豆漿	856
11/19	四	小米飯	◎香菇素肉燥	◎胡麻醬青花	◎醬香龍鬚菜	季節蔬菜	◎海芽味噌湯	在地水果	736
11/20	五	白飯	◎燒烤醬豆包*1	鮮蔬白菜	秀珍菇四季	季節蔬菜	◎薏仁粉角湯		720
11/23	一	白飯	◎味噌豆腐煮	◎九層素腰花	◎蘑菇炒蛋	季節蔬菜	玉米清湯	在地水果	749
11/24	二	薏仁飯	◎藜麥毛豆	◎塔香海茸	◎海苔南瓜酥	季節蔬菜	◎花瓜蘿蔔湯	◎優酪乳	798
11/25	三	★	◎沙茶鍋燒湯麵	◎三杯油腐	◎素芋丸*2	季節蔬菜			720
11/26	四	◎胚芽飯	◎沙茶麵腸	◎筍香炒素絲	◎話梅漬苦瓜	季節蔬菜	◎冬瓜素丸湯	在地水果	741
11/27	五	白飯	◎醬爆大黑豆干	◎腰果小瓜	什錦白菜	季節蔬菜	◎八寶甜湯		736
11/30	一	白飯	◎酥炸綜合拼盤	玉筍炒菇	◎紅絲滑蛋	季節蔬菜	◎香菇扁蒲湯	在地水果	803

◆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

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(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等其及製品，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。