勝利國小115年12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
12/1	二	紫米飯	◎雪白燒豆腸	◎豆醬龍鬚菜	◎炸醬三丁	季節蔬菜	◎香菇筍絲湯	◎鮮奶	754
12/2	三	★	◎味噌鮮蔬拉麵	◎香滷三角油腐*1	◎沙茶紫米糕	季節蔬菜			733
12/3	四	小米飯	◎糖醋素雞	◎玉米炒蛋	◎豆瓣紫茄	季節蔬菜	◎蘿蔔素丸湯	水果	780
12/4	五	白飯	◎鴻喜菇燒豆腐	枸杞燒南瓜	◎雪菜炒年糕	季節蔬菜	綠豆薏仁湯		809
12/7	一	白飯	◎東山滷干丁	◎咖哩馬鈴薯	◎塔香蠔油素腰花	季節蔬菜	◎時蔬蛋花湯	水果	778
12/8	二	●麥片飯	◎照燒豆腸	◎素甜不辣高麗菜	◎彩繪節瓜	季節蔬菜	黃瓜香菇湯	◎優格	760
12/9	三	★	◎香菇蔬食拌烏龍麵	◎香滷油腐	◎紅豆芝麻球*2	季節蔬菜	◎暖冬肉骨茶		744
12/10	四	糙米飯	◎豉汁豆腐燒	◎什錦素羊肉	◎絲瓜炒冬粉	有機蔬菜	◎和風茶壺湯	水果	752
12/11	五	白飯	◎茄汁三喜烤麩	◎金茸海帶根	◎香酥鮑菇	季節蔬菜	◎地瓜雙Q甜湯		795
12/12	六	校慶餐盒						◎豆漿	
12/15	二	●五穀飯	◎醬燒素雞	◎筍乾素小卷	◎白菜滷	季節蔬菜	◎蒲瓜粉絲湯	◎鮮奶	772
12/16	三	★	◎美味菇菇拌飯	◎涼拌大黑豆干	◎蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯		710
12/17	四	●燕麥飯	◎吮指香酥積	◎大瓜總匯	◎彩繪西芹	季節蔬菜	◎砂鍋油腐湯	水果	793
12/18	五	白飯	◎和風醬燒豆腸	雪白拌花菜	◎菇菇總匯	季節蔬菜	◎麥香粉圓湯		782
12/21	一	白飯	◎香酥馬鈴薯	◎田園豆包	金菇絲瓜	季節蔬菜	◎關東煮湯	水果	783
12/22	二	薏仁飯	◎鮮蔬麻油凍豆腐	爽口拌西芹	◎香酥茄片	季節蔬菜	◎八寶湯圓	◎優酪乳	868
12/23	三	★	◎客家炒米粉	◎日式蒸蛋	◎梅汁苦瓜	季節蔬菜	◎紅燒油腐湯		723
12/24	四	●胚芽飯	◎乾鍋干片	◎香酥地瓜條	◎玉筍燒菇	季節蔬菜	清燉冬瓜湯	水果	792
12/28	一	白飯	◎海苔香酥總匯	◎蘑菇醬鮮蔬	◎乾鍋銀芽	季節蔬菜	◎玉米蛋花湯	◎鮮奶	807
12/29	二	紫米飯	◎花瓜素肉燥	◎三色筍絲	◎蜜香地瓜	季節蔬菜	◎養生蔬菜湯	水果	826
12/30	三	★	◎鍋燒時蔬湯麵	◎什錦炒蛋	◎山藥捲*1	季節蔬菜			797
12/31	四	小米飯	◎醬燒豆腐	◎五香冬瓜	◎鴻喜白菜	季節蔬菜	芹香大頭菜湯	水果	791

◆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

◆12月水果品項：香蕉、小蕃茄、葡萄、柑橘、蘋果

◆12月加菜：12/9香Q滷蛋*1、12/23奶皇包*1

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。