

勝利國小115年元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
1/2	五	白飯	◎糖醋燒素雞	什錦高麗菜	◎塔香茄子	季節蔬菜	◎珍珠薑汁地瓜湯		728
1/5	一	白飯	◎薑汁凍豆腐	◎燒烤醬玉米塊	◎筍乾素小卷	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	水果	775
1/6	二	◎五穀飯	◎醬燒豆包*1	小瓜總匯	◎綜合鹽酥菇菇	季節蔬菜	◎扁蒲素丸湯	◎●鮮奶	818
1/7	三	★	◎清燉肉骨茶湯麵	◎照燒豆干*2	雪白菇龍鬚菜	季節蔬菜		葡萄蘋果汁	760
1/8	四	小米飯	◎蘑菇醬燒豆腐	◎蕃茄炒蛋	◎甜不辣炒高麗	有機蔬菜	◎瓜仔蘿蔔湯	水果	784
1/9	五	白飯	◎九層塔香馬鈴薯	◎脆炒筍片	◎蕃茄炒毛豆	季節蔬菜	◎綠豆薏仁粉角		839
1/12	一	白飯	◎菇菇總匯	◎鐵板油腐	◎海苔南瓜酥	季節蔬菜	關東煮	水果	806
1/13	二	糙米飯	◎吮指香酥豆腐	◎金菇拌海茸	◎絲瓜冬粉	季節蔬菜	◎菇香筍絲湯		746
1/14	三	★	◎茄汁義大利麵	◎醬燒風味蛋*1	◎蜜香牛蒡絲	季節蔬菜	味噌豆腐湯	◎優酪乳	785
1/15	四	紫米飯	◎燒烤醬豆腸	◎燴白菜	彩椒西芹	季節蔬菜	◎豆薯蛋花湯	水果	743
1/16	五	白飯	◎古早味燉烤麩	◎三色玉米	◎韓式炒年糕	季節蔬菜	◎地瓜雙色芋圓		812
1/19	一	白飯	◎洋芋什錦	◎蜜汁滷干丁	◎香酥茄子	季節蔬菜	◎紅燒冬瓜湯	水果	762
1/20	二	◎燕麥飯	◎蕃茄豆腐	彩椒櫛瓜	◎麻油素腰花	季節蔬菜	枸杞黃瓜湯	◎●鮮奶	773
1/21	三	★	◎綜合菇菇炊飯	◎日式蒸蛋	◎甘梅薯條	脆炒油菜	玉米洋芋湯	◎履歷豆漿	848
1/22	四	◎麥片飯	◎京醬炒麵腸	◎沙茶寬粉	◎紅藜毛豆	季節蔬菜	◎蘿蔔素丸湯	水果	776
1/23	五	白飯	◎涼拌大黑豆干	咖哩鮮蔬	◎筍乾素羊肉	季節蔬菜	◎紅豆紫米湯圓		830

元月水果種類：柑橘、香蕉、小番茄、柳丁、草莓、蘋果

元月蔬食日加菜：1/7香Q滷蛋*1

元月學生外加乳品：1/6鮮奶、1/20鮮奶

勝利國小115年二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
2/23	一	白飯	◎家常豆腐	◎胡蘿蔔炒蛋	南瓜咖哩	季節蔬菜	◎鍋燒蔬菜湯	水果	797
2/24	二	◎五穀飯	◎味噌醬燒豆包*1	◎塔香馬鈴薯	◎金菇絲瓜	季節蔬菜	◎黃瓜素丸湯		761
2/25	三	白飯	香菇筍絲湯飯	蜜香干丁	紅豆芝麻球*2	雙色花椰		◎優酪乳	806
2/26	四	小米飯	◎香酥什錦菇	◎脆炒筍絲	◎鐵板大黑豆干	季節蔬菜	海結蘿蔔湯	水果	773

二月水果種類：香蕉、葡萄、柳丁、草莓

二月蔬食日加菜：2/25奶黃包

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(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。

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。