

112年01、02月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素食)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
1/3 二	燕麥糙米飯	筍乾燒黑豆干 黑豆干, 筍乾, 紅蘿蔔	燒 玉米海茸 玉米, 海茸	炒 有機青菜	蓮藕紅棗湯 蓮藕片	水果	4.5	2	1.8	2.5	1		687
1/4 三	特餐	招牌炒米粉 米粉, 芹菜, 香菇絲	煮 紅燒油豆腐 油豆腐, 蘿蔔, 紅蘿蔔	炸 產履青菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳絲	乳品	5	2	1.7	2.5		1	759
1/5 四	紅藜小米飯	香酥素魚排 素魚排	炸 三杯炒滷味 麵腸, 紫米糕, 酸菜, 九層塔	炒 有機青菜	玉米濃湯 馬鈴薯, 玉米粒, 洗選蛋		4.8	2.5	1.8	3			709
1/6 五	胚芽飯	炸雞蛋豆腐 雞蛋豆腐	炸 螞蟥上樹 冬粉, 高麗菜, 木耳	炒 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	水果	4.7	2.8	1.6	2.5	1		757
1/7 六	紅扁豆飯	泰式咖哩什錦 凍豆腐, 馬鈴薯, 咖哩粉	煮 芥菜鮑菇 芥菜仁, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	燒 有機蔬菜	番茄蔬菜湯 高麗菜, 大蕃茄, 芹菜	水果	5	2.8	1.6	2.5	1		778
1/9 一	海苔飯	砂鍋豆腐 大白菜, 豆腐	炒 什錦青花 青花菜, 白花菜, 菇	炒 青菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菇		4.5	2.5	2	2.5			670
1/10 二	糙米飯	三杯豆干 杏鮑菇, 豆干, 九層塔	炸 香油拌麵線 高麗菜, 麵線	拌 有機青菜	香根結頭菜湯 結頭菜, 紅蘿蔔	水果	4.5	2.7	1.8	2.5	1		740
1/11 三	特餐	南瓜香菇炊飯 南瓜, 香菇, 芋頭	蒸 麻油蛋 蛋, 高麗菜	煮 產履青菜	時蔬蛋花湯 大白菜, 木耳絲, 洗選蛋	乳品	4.5	2.5	1.6	2.5		1	760
1/12 四	紫米飯	炒什錦 海帶絲, 豆干絲, 脆筍絲	炒 香菇蒸蛋 蛋, 香菇	炒 有機青菜	沙茶素魷湯 素魷魚, 大白菜, 筍絲, 木耳絲		4.5	3	1.2	3			711
1/13 五	地瓜飯	鳳梨冬瓜燒 冬瓜, 紅蘿蔔, 菇	燒 五更腸旺 豆腐, 木耳, 素絞肉	炒 有機蔬菜	黃豆漿 黃豆, 二砂	水果	5	2.8	1.2	2	1		746
1/16 一	小米飯	蘿蔔燒豆干 豆干, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	燒 白菜滷白煮蛋 白菜, 白煮蛋	炒 青菜	蔬菜鮮菇湯 金針菇, 瑤珍菇		5.5	2.2	1.8	2.2			698
1/17 二	糙米飯	醬炒豆卷 乾豆捲, 豆芽, 高麗菜	燒 碎脯炒蛋 菜脯, 蛋	炒 有機青菜	青木瓜湯 青木瓜, 紅棗, 枸杞	水果	5.5	2	2	2	1		739
1/18 三	特餐	波賽隆納義大利麵 四季豆, 番茄, 洋蔥	燴 香酥素海鮮卷 素海鮮卷	炸 產履青菜	南瓜濃湯 玉米粒, 南瓜, 蛋	乳品	5.5	1.5	1.5	2		1	728
1/19 四	黑芝麻糙米飯	五香魯豆包 生豆包	煮 補菜筍茸 朴菜, 筍茸, 木耳	炒 有機青菜	花生薏仁甜 熟花生, 薏仁, 糖		5.5	2	1.8	2.3			688



新年快樂!!!



2/13 一	燕麥飯	照燒豆腸 豆腸, 菇, 蔬菜	燒 腰果蜜南瓜 南瓜, 腰果, 南瓜子	蒸 青菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐		5.1	2	1.5	2.5			673
2/14 二	海苔糙米飯	素打拋肉 碎豆干, 打拋醬	炒 時蔬寬粉 寬粉, 高麗菜	燴 有機青菜	肉骨茶湯 豆薯, 玉米片, 肉骨茶包	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712
2/15 三	特餐	客家炒板條 板條, 香菇, 高麗菜	炒 醬烤素雲菜捲 雲菜捲*1	燒 產履青菜	冬瓜蒟蒻捲湯 冬瓜, 蒟蒻小卷	乳品	5	2	1.5	3		1	689
2/16 四	玉米飯	糖醋素魚丁 素魚丁, 豆腐	燴 玉米炒豆干 玉米, 馬鈴薯, 豆干	炒 有機青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋, 薑絲		5	2.5	1.5	3			730
2/17 五	蕎麥飯	鹽酥地瓜 杏鮑菇, 地瓜	炸 紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	炒 有機蔬菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 二砂	水果	5	2	1.8	2.8	1		747
2/18 六	黑芝麻糙米飯	沙茶炒豆片 油皮, 高麗菜, 素沙茶	炒 番茄燒豆腐 豆腐, 大番茄, 洋蔥	炒 有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 菇		5.1	2	1.5	2.5			673
2/20 一	小米飯	豆豉素排骨 素排骨, 黑豆豉	燒 白菜麵筋 大白菜, 蛋酥, 麵筋, 小木耳	煮 青菜	馬鈴薯紅棗湯 馬鈴薯, 紅棗		5.1	2	1.5	2.5			673
2/21 二	糙米飯	芋香燒豆干 黑豆干, 芋頭, 蘿蔔	燴 海帶炒三絲 海帶絲, 白干絲, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋	水果	4.8	2	1.5	2.5	1		712
2/22 三	特餐	皮蛋粥 白米, 皮蛋, 薑絲, 玉米粒	炒 梅干燒豆包 梅乾, 豆包	燒 產履青菜	豆沙包*1 豆沙包*1	乳品	5	2	1.5	3		1	689
2/23 四	薏仁飯	時蔬燴炒 蔬菜	炒 起司歐姆蛋 蛋, 馬鈴薯, 起司	炒 有機青菜	泡菜豆腐湯 泡菜, 豆腐, 冬粉		5	2.5	1.5	3			730
2/24 五	紫米飯	咖哩什錦 花菜, 馬鈴薯, 咖哩粉	煮 客家小炒 豆干片, 芹菜, 香菇	炒 有機蔬菜	綠豆燕麥湯 綠豆, 燕麥	水果	5	2	1.8	2.8	1		747

表單設計:軒泰食品有限公司(本廠一律使用國產台灣豬肉食材)

菜單審核小組

營養師

營養師莊千慧

總務主任

總務主任王美文

校長

大崗國民小學 校長 伍賢龍