

114年9月份大崗.大湖國小月菜單

素食

*本校皆使用非基改玉米、豆製品。

日期		主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)
9/1	小米飯	泡菜燒豆包 素泡菜.豆包	炒	什錦雙花 青花菜.白花菜.鮑魚菇.玉米粒	炒	青菜	紫菜豆腐湯 紫菜.豆腐		5.5	2	1.5	2			667
9/2	麥片飯	醬爆千丁 四分千丁.紅蘿蔔	爆	鮮蔬冬粉 冬粉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	炒	有機青菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒.蘿蔔	水果	5.2	2	1.8	2	1		713
9/3	特餐	蕃茄素肉醬螺旋麵 螺旋麵.碎豆干.蕃茄.三色丁	燴	手工炸豆腐 手工炸豆腐*1	燒	產履青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜.紅蘿蔔	乳品	5.5	2	1.2	2		0.5	709
9/4	糙米飯	玉米蒸豆腐 豆腐.玉米	蒸	什錦竹筍絲 竹筍.小木耳	拌	有機青菜	酸辣湯 豆腐.筍絲.木耳.洗滌蛋		5	2.3	2	2.5			690
9/5	玉米飯	鳳梨拌炸豆腸 豆腸.鳳梨	炸	日式蒸蛋 洗滌蛋.生香菇	蒸	有機青菜	綠豆粉圓湯 綠豆.粉圓.糖	水果	5	2.1	1.7	2.1	1		709
9/8	藜麥飯	桔醬燒豆干 四分千丁.小黃瓜.馬鈴薯	炒	焗烤豆漿蛋 豆漿含渣.蛋	蒸	青菜	蓮藕湯 蓮藕.蓮子		5	2.2	2	2.5			682
9/9	地瓜飯	青椒炒豆干 青椒.豆干片.黑豆鼓	燒	田園四色 馬鈴薯.涼薯.玉米粒.青豆仁	炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	水果	5.1	2	2	2	1		711
9/10	特餐	炒米粉 米粉.香菇.素肉絲	煮	滷豆干+海帶捲 小豆干*2+海帶捲*1	滷	產履青菜	雙色銀蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔.芹菜	乳品	5.5	2	1.5	2		0.5	717
9/11	糙米飯	砂鍋豆腐 豆腐.大白菜	燒	冬瓜鮮燴 冬瓜.木耳絲	燴	有機青菜	玉米海結湯 玉米段.海結		5.2	2.5	1.6	2.5			709
9/12	薏仁飯	什錦滷味 香菇.蘿蔔.豆干	煮	義大利香料蔬菜 蔬菜	燒	有機青菜	豆漿 黃豆.糖	水果	5	2.5	2	2.5	1		765
9/15	麥片飯	春川起司豆腸 豆腸.高麗菜.起司	燒	絲瓜麵線 絲瓜.白麵線.枸杞	炒	青菜	黃瓜湯 大黃瓜.菇		5	2	2	3			689
9/16	紫米飯	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔.麵輪	燒	高麗炒菇 高麗菜.紅蘿蔔.香菇	燒	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽.蛋		5	2.5	2	2.5	1		765
9/17	特餐	咖哩炒飯 馬鈴薯.玉米粒.蔬菜	炒	五味醬淋豆腐 手工炸豆腐*1	燒	產履青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.豆皮.芹菜	乳品	5	2	1.2	2		0.5	674
9/18	黑芝麻飯	筍乾滷黑干 大溪黑豆干.筍乾.朴菜	燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋	炒	有機青菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲.冬粉		5	2.5	2	2			683
9/19	燕麥飯	宮保茄子皮蛋 茄子.皮蛋.花生	炒	扁蒲鮮燴 扁蒲.木耳絲.菇	煮	有機青菜	冬瓜銀耳露 白木耳.冬瓜塊	水果	5	2	1.5	2	1		692
9/22	海苔飯	麻油凍豆腐 凍豆腐.高麗菜.枸杞	燴	黃瓜鮮燴 大黃瓜.鮑菇.木耳.紅蘿蔔	燴	青菜	金菇蛋花湯 白菜.蛋.金針菇.木耳		5.2	2.2	1.6	2.5			686
9/23	糙米飯	腰果蜜南瓜 南瓜.腰果.葡萄乾	燒	玉米炒蛋 玉米.蛋.紅蘿蔔	炒	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜.薑絲.枸杞	水果	5	2.5	1.8	2	1		738
9/24	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵 蕃茄.螺旋麵.紅蘿蔔.玉米粒	炒	糖醋豆包 炸豆包.蕃茄.鳳梨	煮	產履青菜	羅宋湯 高麗菜.番茄.西芹.馬鈴薯	乳品	4.5	2.5	1.2	3		0.5	723
9/25	五穀飯	香拌素雞 素雞.香菜	燒	泡菜年糕 年糕.素絞肉.高麗菜	炒	有機青菜	香菇蘿蔔湯 香菇.白蘿蔔	產履	5.5	2.5	1.5	2.5			728
9/26	黑芝麻飯	紅燒豆干 四分千丁.蔬菜	燒	補菜筍茸 補菜.筍茸	燒	有機青菜	豆漿 黃豆.糖	水果	5.2	2	1.8	2	1		713
9/29	教師節放假														0
9/30	燕麥飯	醬燒豆腸 豆腸.馬鈴薯.紅蘿蔔	燒	麻婆豆腐 豆腐.素絞肉.青豆	燒	青菜	扁蒲菇菇湯 扁蒲.鮑菇.金針菇		5.2	2.2	1.6	2.5			686
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆.魚.蛋.肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)							油.鹽.糖.茶.果糖.子類(份)
國小1-3年級		670		4.5		2	1.5	0~1				0~1			2
國小4-6年級		770		5		2	2	0~1				0~1			2.5
國中		860		5.5		2.5	2	0~1				0~1			2.5

營養師

營養師薛雲華

總務主任

總務賴淑芬

校長

大湖國民小學 伍賢龍 校

桃園綠竹筍 入校園午餐營養宣導

1. 在地好食材，健康最安心

綠竹筍是桃園特色農產，鮮甜爽脆、低熱量。

在地直送，食材新鮮無添加，

減少食材運輸的碳足跡，守護地球環境。



2. 竹筍的營養小秘密

高纖維：促進腸道蠕動，幫助消化。

低脂肪、低熱量：好吃不怕胖。

含鉀離子：有助維持血壓平衡。