

115年10月份 大崗.大湖國小素食月菜單

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)
10/1 四	藜麥飯	香酥莖菜捲 莖菜捲*1	炸	回鍋干片 豆干, 高麗菜	炒	有機青菜							
						紅棗瓜瓜湯 鮮瓜、紅棗	5	2	2	3			689
10/2 五	糙米飯	冬瓜燒豆腸 豆腸, 冬瓜, 薑片	燒	菜脯炒蛋 菜脯, 肉, 蛋	炒	有機青菜							
						綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁	5.2	2	2	2.5	1		741
10/5 一	麥片飯	蕃茄豆腸 豆腸, 蔬菜	燒	玉米蒸蛋 玉米, 蛋	蒸	青菜(產							
						白菜鮮菇湯 白菜, 菇	5.3	2	2	2.5			688
10/6 二	糙米飯	牛蒡排 牛蒡排*1	燒	南瓜豆腐煲 南瓜, 豆腐, 菇	燴	有機青菜							
						菇菇蛋花湯 大白菜, 金針菇, 袖珍菇, 蛋	5.4	2	2	3	1		777
10/7 三	特餐	招牌油飯 圓糯米, 素肉絲, 碎乾丁	炒	香滷豆腐 手工炸豆腐*1	煮	青菜(產							
						酸辣湯 豆腐, 木耳, 筍絲, 蛋	5	2	2	2.5		0.5	717
10/8 四	糙米飯	三杯豆干 四分乾丁, 杏鮑菇, 素紫米糕	炒	燴炒雙花 青花, 白花菜, 玉米	炒	有機蔬菜							
						香菇湯 筍, 菇	5	2	2	2.5			667
10/9 五	雙十節放假一天												0
10/12 一	黑芝麻飯	紫蘇燒豆干 豆干, 紫蘇梅	燉	三絲炒蛋 洗滌蛋, 筍絲, 木耳絲, 紅蘿蔔絲	炒	青菜							
						小米濃湯 小米, 玉米粒, 馬鈴薯	5.1	2	2	2.5			674
10/13 二	蕎麥飯	咖哩什錦 豆腸, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	燒	黃瓜鮮燴 黃瓜, 素肉絲, 胡蘿蔔	炒	有機青菜							
						海芽蛋花湯 海帶芽、蛋、薑絲	5.3	2	2	2.5	1		748
10/14 三	特餐	客家炒飯條 飯條, 素肉燥, 香菇	煮	蘑菇醬素排 素排*1	燒	青菜(產							
						冬瓜薏米湯 冬瓜, 薏米, 薑絲	5	2	2	3		0.5	739
10/15 四	紫米飯	糖醋豆包絲 豆包塊, 高麗菜	炸	家常豆腐 豆腐, 素絞肉	煮	有機青菜							
						玉米湯 玉米段	5.5	2	2	2.5			702
10/16 五	糙米飯	滷豆干*2 滷豆干*2	滷	蛋酥白菜滷 白菜, 蛋, 蔬菜	炒	有機蔬菜							
						八寶粥 紅豆, 綠豆, 花豆, 五穀米	5.3	2	2	2.5	1		748
10/17 六	糙米飯	鹽酥豆腐 油豆腐丁, 地瓜	炸	關東煮 白蘿蔔, 玉米	燒	有機高麗菜							
						珍珠奶茶 粉圓, 奶粉	5	2	2	3		0.3	719
10/19 一	紅薏仁飯	鼓汁燒杏鮑菇 杏鮑菇, 洋芋	燒	豆腐蒸蛋 蛋, 豆腐	蒸	青菜							
						味噌海帶菇湯 味噌, 蛋, 蔬菜	5	2	2	2.5			667
10/20 二	小米飯	炒什蔬 蔬菜	炒	素泡菜豆腐 大白菜, 素泡菜, 年糕, 豆腐	燴	有機青菜							
						青菜豆腐湯 青菜, 豆腐	5.2	2	2	2.5	1		741
10/21 三	特餐	素湯麵 蔬菜, 菇	煮	香酥豆腐 手工炸豆腐*1	炸	青菜(產							
						芝麻包 芝麻包*1	5.3	2	2	3			710
10/22 四	糙米飯(幸福餐)	燒豆包 豆包*1	蒸	醬燒鮮蔬 菇, 蔬菜	燒	有機青菜							
						枸杞山藥湯 枸杞, 山藥	5	2	2	2.5			667
10/23 五	大崗.大湖運動會補假												0
10/26 一	光復節補假												0
10/27 二	糙米飯	南瓜豆腐 南瓜, 豆腐	燒	螞蟥上樹 粉絲	炒	有機青菜							
						關東煮湯 蘿蔔, 素丸	5.5	2	2	2.5	1		762
10/28 三	特餐	和風鮮菇燉飯 香菇, 鴻禧菇, 杏鮑菇	煮	素排*1 素排*1	滷	青菜							
						薏仁湯 薏仁湯	5.2	2	2	2.5		0.5	731
10/29 四	紫米飯	香酥豆腐 手工炸豆腐*1	炸	鮮蔬燴素丸片 蔬菜, 素丸片, 木耳, 紅蘿蔔	燴	有機青菜							
						蘿蔔玉米湯 玉米, 蘿蔔	5.1	2	2	3			696
10/30 五	糙米飯	鼓汁燒杏鮑菇 杏鮑菇, 洋芋	拌	古早味滷豆干 豆干, 蘿蔔	滷	有機青菜							
						仙草蜜 仙草凍	5	2	2	2.5	1		727
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)		奶類(份)		油脂與堅果種子類(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

*本校豬肉一律使用國產肉品，黃豆製品及玉米皆使用非基改產品。

*標記紅字為過敏原。