

111年12月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀	豆魚	蔬菜	堅果	水果	乳品	熱量
12/1 四	紅藜飯	沙茶醬燒豆腐 豆腐,高麗菜	白菜滷 大白菜,木耳,素肉絲	有機青菜	刈薯湯 刈薯	水果	5	2	2	2.5			679
12/2 五	紫米飯	三杯麵腸 麵腸,九層塔	素肉燥銀芽 素絞肉,豆芽,芹菜	有機青菜	黑豆漿 黑豆,黃豆,糖	水果	5	2	1.8	2.5	1		734
12/5 一	黑芝麻飯	糖醋凍豆腐 凍豆腐,馬鈴薯,番茄醬	塔香茄子 茄子,九層塔,麵腸	時蔬青菜	海芽蛋花湯 海帶芽,洗選蛋,薑絲		4.8	2.2	2	2.5			681
12/6 二	麥片飯	日式和風豆包 豆包,海苔絲	金菇脆瓜 金菇,鮮瓜,木耳	有機青菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐	水果	4.5	2	2	2	1		681
12/7 三	特餐	南瓜香菇炊飯 南瓜,香菇,小黃瓜	素蔬菜捲 素蔬菜捲*1	蒸產銷履歷(TAP)	蘿蔔湯 白蘿蔔,薑絲	乳品	4.5	2	1.8	2		1	736
12/8 四	糙米飯	玉米蒸蛋 蛋,玉米粒	高麗菜炒豆皮 豆皮,高麗菜	有機青菜	榨菜冬粉湯 榨菜絲,冬粉		5	2	1.5	3			689
12/9 五	海苔飯	滷油豆腐 油豆腐*1	白菜滷 大白菜,木耳,油豆泡,木耳,蛋	有機青菜	芋香西米露 芋頭,西谷米,芋圓,椰漿	水果	5.2	2	1.5	2.5	1		740
12/12 一	小米飯	蕪菁素肉丁 結頭菜,素肉丁	花椰菜炒豆腸 花椰菜,豆腸	時蔬青菜	大滷湯 筍絲,豆腐,蛋,白蘿蔔		5.2	2	2	2.5			693
12/13 二	紅扁豆飯	馬鈴薯燉素雞 素雞丁,馬鈴薯	香菇炒蘿蔔絲 白蘿蔔,紅蘿蔔,木耳	有機青菜	白菜菇菇湯 大白菜,金針菇,瑤珍菇	水果	5	2	1.5	2.5	1		726
12/14 三	特餐	什錦炒米苔目 米苔目,素肉絲,韭菜	雲菜捲*1 炸雲菜捲	燒產銷履歷(TAP)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	乳品	4	2	1.5	3		1	739
12/15 四	糙米飯	春川起司豆皮 豆皮,高麗菜,起司,素泡菜	補菜筍茸 補菜,筍茸	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑片		4.6	2.5	1.5	3			702
12/16 五	五穀飯	雲南大薄片 素皮酥軟條,豆芽,豆酥	薯丁炒蛋 馬鈴薯,蛋,紅蘿蔔,玉米粒	有機青菜	黃豆漿 黃豆,糖	水果	5	2.1	1.5	2.5	1		734
12/19 一	玉米飯	日式照燒素雞 素雞,蘿蔔	客家小炒 芹菜,豆干片	時蔬青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜,洗選蛋		4.9	2	2	2.6			676
12/20 二	藜麥飯	樹子蒸豆腐 豆腐,樹子	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉	有機青菜	肉羹湯 大白菜,素肉羹,紅蘿蔔,芹菜	水果	5.1	2	2	2.5	1		746
12/21 三	特餐	奶油通心麵 通心粉,奶油,三色丁	醬燒素排(單品) 素排*1	炸產銷履歷(TAP)	南瓜濃湯 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,南瓜	乳品	5	2	1.5	2.5		1	786
12/22 四	薑黃糙米飯	筍乾燒黑豆干 黑豆干,肉丁,紅蘿蔔	蜜汁地瓜 地瓜,白芝麻	有機青菜	八寶甜湯圓 紅豆,綠豆,小米,花豆,紫米,湯圓,糖		5	2	2.3	2.5			686
12/23 五	薏仁飯	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	有機青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,筍絲,蛋,紅蘿蔔	水果	5	2	1.6	2.7	1		738
12/26 一	海苔飯	糖醋烤麩 烤麩,番茄	螞蟻上樹 芝麻,高麗菜,洋蔥,冬粉	時蔬青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,薑絲		4.5	2.5	1.8	2.5			680
12/27 二	糙米飯	泰式椰汁咖哩凍豆腐 凍豆腐,椰漿,咖哩	培根什錦 高麗菜,素培根,木耳,紅蘿蔔	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒,洗選蛋	水果	4.6	2	1.5	2.5	1		698
12/28 三	特餐	南瓜什錦粥 香菇,洗選蛋,南瓜,玉米	洋芋燒素春捲 馬鈴薯,素春捲	燒產銷履歷(TAP)	蘿蔔糕 蘿蔔糕100g	乳品	4	2	1.5	2.5		1	716
12/29 四	五穀飯	鵝蛋滷素肉燥 素絞肉,鵝蛋	芥仁炒什錦 芥菜,木耳,素貢丸	有機青菜	番茄豆腐湯 大番茄,豆腐		4.5	2	2	2.5			644
12/30 五	蕎麥飯	素泡菜油皮 素泡菜,油皮,起司	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	有機青菜	黑豆漿 黑豆,糖	水果	5	2	1.6	2.7	1		738

午餐秘書

營養師莊千慧

總務主任

總務王美文

校長

大崗國民小學伍賢龍
校長伍賢龍

本是同根生！原來毛豆和黃豆、黑豆都是同一種豆？

認識毛豆、黃豆和黑豆的親密關係

