

【軒泰食品有限公司】113年11月份 楊明國小菜單素食

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (Kcal)
11/1 五	蕎麥飯	三杯麵腸 麵腸, 九層塔	炒 扁蒲滑菇 扁蒲, 紅蘿蔔, 菇	炒 產履青菜	芋頭西米露 西谷米、芋頭	蔬食	5	2	1.5	2.5		654
11/4 一	白米飯	南瓜燒百頁 南瓜, 百頁	燒 麻婆豆腐 豆腐, 乾香菇	煮 時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	水果	5.5	2	2	2.5	1	762
11/5 二	糙米飯	豆酥蒸豆腐 豆腐*1, 豆酥	蒸 螞蟥上樹 冬粉、綠豆芽、木耳	炒 有機時蔬	金針菇蔬菜湯 金針菇, 高麗菜		5.3	2.5	1.5	2		691
11/6 三	特餐	四季豆炒飯 四季豆, 高麗菜	炒 紅燒豆干 蘿蔔, 豆干	燒 有機時蔬	素羹湯 菇, 筍絲, 木耳, 蛋	水果	5	2.5	1.5	2	1	730
11/7 四	糙米飯	泡菜炒豆包 豆包, 素泡菜, 大白菜	炒 芝香海芽 海帶芽, 黃豆芽, 白芝麻	煮 有機時蔬	蔬菜肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包		5	2.2	2	3		704
11/8 五	燕麥飯	筍乾燒油豆腐 筍干, 油豆腐	燒 菜脯蛋 碎脯, 蛋	炒 產履青菜	燒仙草 仙草原汁, 花豆, 綠豆、熟花生	蔬食	5.2	2.5	1.2	2		677
11/11 一	麥片飯	胡麻豆腐 豆腐, 豆芽	煮 關東煮 白蘿蔔, 素米糕, 玉米條	炒 時蔬	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 奶油		5.3	2	2	2	1	725
11/12 二	糙米飯	醬燒豆干 豆干, 杏鮑菇	煮 雙色花菜炒袖珍菇 白花, 青花, 木耳, 袖珍菇	炒 有機時蔬	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 木耳, 紅蘿蔔		5.3	2	2	2		665
11/13 三	特餐	素麵線 麵線, 菇, 金針菇	煮 香滷滷蛋*1 滷蛋*1	滷 有機時蔬	紅豆包 紅豆包*1	水果	5	2.5	1	2	1	718
11/14 四	芝麻飯	茄汁凍豆腐 茄汁, 凍豆腐	燒 客家燻筍 筍茸, 補菜, 木耳	燒 有機時蔬	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		5	3	1	3		741
11/15 五	五穀飯	麻油菜紫米糕 素紫米糕, 高麗菜, 麻油	煮 紅仁炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	炒 產履青菜	紫米薏仁湯 紫糯米, 小薏仁	蔬食	5.2	2	1.5	2		646
11/16 六	運動會	義大利螺旋麵 螺旋麵, 番茄丁, 香菇, 三色丁	炒 滷豆腐海帶 豆腐+海帶	滷 青菜	冬瓜粉圓QQ 冬瓜塊, 粉圓, 二砂		5.1	3	1.5	2		716
11/18 一	運動會補假											
11/19 二	糙米飯	味噌燒菇 菇, 味噌	燒 飄香滷味 豆干, 玉米, 百頁	滷 有機時蔬	藥燉蘿蔔湯 白蘿蔔, 菇, 藥燉排骨包		5	2	1	2		619
11/20 三	特餐	胡麻乾麵 小烏龍麵, 芝麻醬, 海帶芽, 蛋, 紅蘿蔔	拌 香酥魚排 素魚排*1	炒 有機時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 蛋	水果	5	2.2	2	3	1	764
11/21 四	糙米飯	黑豆燒素豬腳 素皮酥, 豆干, 國產黑豆	燒 什錦芽菜 豆芽, 木耳, 韭菜, 榨菜絲	炒 有機時蔬	韓式泡菜湯 泡菜, 大白菜, 冬粉, 金針菇		5.2	2.5	1.2	2		677
11/22 五	薏仁飯	沙茶木耳豆干 紅蘿蔔, 木耳, 脆筍, 豆乾丁	燒 素火腿炒高麗菜 高麗菜, 素火腿	炒 產履青菜	豆漿 黃豆, 二砂	蔬食	5.1	2.5	2	2		690
11/25 一	白米飯	香菇蒸蛋 香菇, 蛋	蒸 佛跳牆 大白菜, 香菇, 芹菜, 紅蘿蔔	煮 時蔬	田園蔬菜山藥湯 山藥, 玉米, 紅蘿蔔	水果	5	2	1.5	2	1	692
11/26 二	糙米飯	黃金嫩豆腐 嫩豆腐*1	滷 客家小炒 豆干片, 芹菜, 素筍絲	炒 有機時蔬	味噌蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋, 味噌, 大骨		5	2.5	1.5	2.5		693
11/27 三	特餐	蕃茄義大利麵 番茄丁, 三色丁	煮 玉米餅 玉米餅*2	炸 有機時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯	水果	5	2	1.5	3	1	737
11/28 四	糙米飯 糙米, 白米	紅燒豆腸 豆腸, 刈薯	煮 什錦花菜 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	炒 有機時蔬	白菜粉絲湯 大白菜, 冬粉, 薑絲		5	2	1.5	3		677
11/29 五	紅藜飯	鐵板豆腐 豆腐, 蔬菜	燒 薯丁炒蛋 馬鈴薯, 蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	炒 產履青菜	紅豆甜湯圓 紅豆, 湯圓, 二砂	蔬食	5.3	2.1	1.5	2.4		678
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)		油脂類(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			

表單設計：軒泰食品有限公司

午餐秘書：

約 賈 湯 雅 惠

總務主任：

總 務 處 主 任 羅 美 惠

校長：

楊明國小 彭玉宜