

【軒泰食品】114年3月份 楊明國小月菜單(素)

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)
3/3 一	白飯	蘿蔔燒豆干	燉	古早味滷菜	炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5	2	2	2.5	1	727
		黑干, 白蘿蔔, 薑片		高麗菜, 豆竹, 木耳, 金針菇			味噌, 豆腐							
3/4 二	糙米飯	安東燉素雞	煮	芥仁什錦	炒	有機蔬菜	結頭鮮菇湯		5.3	2.1	2	2.3		686
		素雞, 馬鈴薯, 冬粉		芥菜仁, 金菇			結頭菜, 鮑魚菇							
3/5 三	特餐	香椿炒飯	炒	香酥雲菜捲	炸	有機蔬菜	元氣蔬菜湯	水果	5	2.4	1.3	2.5	1	740
		香椿, 高麗菜, 紅蘿蔔, 蛋		雲菜捲*1			海帶絲, 黃豆芽							
3/6 四	糙米飯	紅燒百頁	炒	西芹炒菇	炒	有機蔬菜	山藥湯		5	2.6	1.6	2.5		703
		蘿蔔, 百頁		西芹, 菇			山藥, 紅棗							
3/7 五	燕麥飯	鐵板油豆腐	燒	紅蘿蔔炒蛋	煮	產履青菜	地瓜芋圓湯		5	2.5	1	2.3		671
		豆腐, 三色丁		紅蘿蔔, 蛋			地瓜, 芋圓, 二砂							
3/10 一	白飯	古早味素肉燥	炒	豆捲高麗菜	炒	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯	水果	5	2.5	1.3	2.5	1	748
		絞碎干丁, 香菇		高麗菜, 乾豆捲			海帶芽, 蛋							
3/11 二	糙米飯	鷹嘴豆燒素雞	燒	彩椒銀芽	炒	有機蔬菜	豆腐羹湯		5.1	2.1	2	2.5		681
		素雞, 鷹嘴豆		彩椒, 豆絲, 豆芽			豆腐, 脆筍片, 木耳							
3/12 三	特餐	什錦炒麵	炒	素和風照燒排	燒	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果	5	2.4	1.3	2.2	1	726
		白油麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔		素和風照燒排*1			玉米粒, 白蘿蔔							
3/13 四	糙米飯	手工炸豆腐*1	炸	紅燒洋芋	炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯		5.4	2.1	1.5	3		712
		四角豆腐*1		馬鈴薯, 三色丁, 洋葱			番茄, 蛋							
3/14 五	薏仁飯	筍乾燒黑豆干	炒	菜脯蛋	炒	產履青菜	冬瓜山粉圓湯		5.5	2	1.4	2.5		687
		筍乾, 黑豆干		蛋, 菜脯			冬瓜, 山粉圓							
3/17 一	白飯	瓜子素雞	煮	鮮蔬寬粉	炒	有機蔬菜	冬瓜豆捲湯	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	732
		素雞, 圓平瓜		寬粉條, 黃豆芽, 紅蘿蔔, 蛋			冬瓜, 豆捲							
3/18 二	糙米飯	家常豆腐	煮	翠炒結頭菜	煮	有機蔬菜	鮮菇湯		5.1	2.5	1	2.3		678
		豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青蔥		結頭菜, 紅蘿蔔			金針菇, 鮑魚菇							
3/19 三	特餐	滑蛋玉米粥	煮	魯豆包*1	滷	有機蔬菜	豆沙包*1	水果	5	2.5	1.1	2	1	720
		蛋, 玉米粒		豆包*1			豆沙包*1							
3/20 四	糙米飯	香酥豆干	炸	蘿蔔燒麵輪	炒	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯		5.5	2.7	1.2	2.5		735
		豆干		白蘿蔔, 麵輪, 紅蘿蔔			高麗菜, 蛋							
3/21 五	五穀飯	紅燒豆捲	燒	金菇燴瓜	燴	產履青菜	豆漿		5.1	2.4	1.4	2.2		676
		豆捲, 高麗菜		鮮瓜, 紅蘿蔔, 菇			黃豆, 糖							
3/24 一	白飯	醬燒油豆腐	燒	回鍋干片	炒	有機蔬菜	香根結頭菜	水果	5	2.5	1.3	2	1	725
		油豆腐		豆干片, 高麗菜			結頭菜, 薑絲							
3/25 二	糙米飯	茄汁豆腸	燒	芹香海帶絲	炒	有機蔬菜	關東煮湯		5.5	2	2	2.5		702
		豆腸, 馬鈴薯, 紅蘿蔔		海帶絲, 豆芽, 芹菜			玉米, 白蘿蔔							
3/26 三	特餐	茄汁義大利麵	燒	素雞塊*2	炸	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5	2.5	2	3	1	788
		豆干, 番茄, 三色丁		素雞塊*2			玉米粒, 馬鈴薯							
3/27 四	糙米飯	滷蛋+海帶	燒	栗子燒白菜	魯	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	產履豆奶	5.5	2.3	1.5	3		735
		滷蛋海帶		乾栗子, 大白菜			豆腐, 蕃茄							
3/28 五	小米飯	麻婆豆腐	燒	朴菜筍茸	炒	產履青菜	花生薏仁湯圓湯		5.3	2.5	2	3		749
		豆腐, 素絞肉		筍茸, 朴菜, 木耳			熟花生仁片, 湯圓							
3/31 一	白飯	香菇素肉燥	燒	田園四色	煮	有機蔬菜	酸菜豆包湯		5	2.5	2	3		728
		香菇, 豆干		馬鈴薯, 玉米粒, 青豆仁			長酸菜, 豆包							
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		全穀雜糧類(份)		豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)		油類與堅果種子類(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			

本產品含芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用