

西門.老松.龍山.萬大.東園國小 115年10月素食菜單

營養午餐

宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧
電話0920-860-505

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
10/1	四	糙米飯	紅燒豆包	什錦花椰	薑絲海芽	有機青菜	水果		4.00	2.00	1.66	3	1		667	181
10/2	五	糙米燕麥飯	滷素雞腿	焗烤綜合時蔬	炒金針	蘿蔓	水果		4.00	2.00	1.51	3	1	0.07	673	173
10/5	一	糙米飯	醬爆豆干	什錦豆芽	薑片冬瓜	有機青菜	水果		3.90	2.00	1.64	3	1		659	638
10/6	二	有機飯	*奶香咖哩豆腐	飄香滷味	玉米鮮蔬	有機青菜	水果		3.91	2.02	1.70	3	1	0.07	672	228
10/7	三	什蔬炒麵	滷豆包	芋泥包1個	滷洋芋	小白菜	水果		3.56	2.17	1.59	3	1		646	174
10/8	四	五穀飯	#炸豆干	玉米高麗	炒筍片	有機青菜	水果		4.72	2.00	1.66	4	1		762	657
10/9	五	雙十節連假														
10/12	一	五穀飯	*打拋豆干	什錦炒菇	滷蘿蔔	有機青菜	水果		3.75	2.00	1.61	3	1		648	631
10/13	二	有機素火腿蔬菜炒飯+味噌燒豆包+炒青花+有機青菜						水果	3.84	2.08	1.87	3	1		667	167
10/14	三	糙米飯	#炸豆腐	*彩繪大黃瓜	鮮菇筍絲	地瓜葉	水果		3.75	2.00	1.60	4	1		693	305
10/15	四	糙米燕麥飯	蜜汁豆干	焗烤時蔬	燉煮芋頭	有機青菜	水果		4.66	2.00	1.42	3	1		711	670
10/16	五	燕麥飯	三杯麵腸	螞蟻上樹	黑胡椒杏鮑菇	油菜	水果		4.15	2.00	1.54	3	1		674	88
10/19	一	糙米燕麥飯	*椰香咖哩豆腐	*滷白菜	海帶干絲	有機青菜	水果	豆奶	4.12	2.70	1.61	3	1	0.07	736	487
10/20	二	有機茄汁蔬菜炒飯+滷素黑胡椒肉排+炒大黃瓜+有機青菜						水果	3.60	2.13	1.70	3	1		649	265
10/21	三	五穀飯	滷大溪黑豆干	什錦豆芽	泡菜年糕	青江菜	水果		4.35	2.00	1.45	3	1		686	383
10/22	四	燕麥飯	麻油油片	滷海帶結	薑片冬瓜	有機青菜	水果		3.75	2.00	2.02	3	1		658	134
10/23	五	糙米飯	酸菜凍豆腐	什錦甜條	滷蘿蔔	蚵白菜	水果		4.18	2.00	1.68	3	1		679	361
10/26	一	光復節連假														
10/27	二	有機芝麻飯	*香菇豆干	高麗什錦	薑絲海芽	有機青菜	水果		3.60	2.00	1.53	3	1		635	670
10/28	三	茄汁義大利麵	滷豆腐	銀絲卷1個	*蘿蔔燴玉米	油菜	水果		3.78	2.00	1.61	3	1		650	280
10/29	四	糙米飯	鹽水素雞	三絲銀芽	蜜地瓜	有機青菜	水果		4.66	2.00	1.55	3	1		710	226
10/30	五	五穀飯	#鹽酥豆干	*什錦扁蒲	炒四季豆	蘿蔓	水果		4.08	2.00	1.67	4	1		718	617

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/VMd4VZ>

鈣平均值 366

☆停餐不退費，珍惜食物避免餐食浪費，若有停餐請3天前通知

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆10月15日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：西瓜、香蕉、鳳梨、柚子、芭樂、葡萄等

☆本月份提供青菜種類為：白莧菜、青江菜、蘿蔓、空心菜、山菠菜、地瓜葉、油菜、

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105

☆午餐使用非基因改造食品



校園食材登錄平台：午餐內容透明沒秘密

本校午餐優先採用當地當季食材、肉品與加工品選購符合CAS台灣優良農產品標誌、蔬果選擇具有認證標章產品、調味品選擇市售知名大廠，並在驗收時注意食材新鮮度及來源，同時製作烹調過程遵守「食品良好衛生規範」之規定。這些午餐的相關要求目的就是為了讓午餐更有品質與安全，同時讓學生與家長放心。

「教育部校園食材登錄平台」

(<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/index.html>)將學校午餐業者的基本資料、每日菜單、食材產地、供貨商來源、食材明細、及菜色照片全部都登錄於平台內，讓學生與家長可以即時掌握學童在校用餐的相關資訊。目的就是要讓食物來源資訊透明化，讓家長與學生更放心。同時學生與家長可以透過每日菜色照片瀏覽，對午餐菜色更有感覺，不再是一張生冷的菜單。為提供民眾更便利的查詢功能。