食家安115年01月素菜單 基隆市立七堵國小

營養師：林軒瑜(營養字第013008)　服務電話：02-2792-5757　廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
02	五	一. 胚芽飯* 農糧米+胚芽米	二. 泡菜年糕燒豆皮* 角螺+大白菜+韓式年糕+素泡菜	三. 香炒銀芽* 綠豆芽+豆包+紅椒	四. 時蔬	五. 蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米粒	保久乳*	4.0	2.0	2.7	2.4	0.0	1.0	706
05	一	一. 白米飯 農糧米	二. 泰式檸檬凍腐* 凍豆腐+蕃茄+寬粉+乾雲耳	三. 地中海時蔬 南瓜+杏鮑菇+青花菜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 薑絲黃瓜湯 大黃瓜+金針菇+枸杞+薑	保久乳*	4.0	2.0	1.5	2.3	0.0	1.0	671
06	二	一. 芝麻飯* 農糧米+黑芝麻	二. 紅糟素雞* 素雞+木耳+彩椒	三. 菇炒高麗菜 高麗菜+香菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 味噌豆腐湯* 豆腐+乾海芽	水果x1	4.0	2.0	2.1	2.6	1.0	0.0	660
07	三	一. DIY日式味噌拌麵* 油麵	二. 照燒花干* 蘭花干+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 日式味噌拌醬* 毛豆+玉米粒+木耳	四. 時蔬	五. 玉米濃湯 馬鈴薯+玉米粒+紅蘿蔔	綜合堅果x1*	4.0	2.0	1.2	2.2	0.0	0.0	559
08	四	一. 白米飯 農糧米	二. 瓜仔滷凍腐* 凍豆腐+杏鮑菇+香菇+脆瓜	三. 紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔+木耳	四. 時蔬	五. 關東煮* 油豆腐+海帶結+白蘿蔔	水果x1	4.0	2.8	2.3	2.5	1.0	0.0	720
09	五	一. 紫米飯 農糧米+黑糯米	二. 香滷麵腸 麵腸+杏鮑菇+蒟蒻小卷	三. 鹽水時蔬* 高麗菜+黑豆干+玉米段+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 紫菜湯 金針菇+紫菜+嫩薑絲	保久乳*	4.0	2.0	2.4	2.4	0.0	1.0	698
12	一	一. 白米飯 農糧米	二. 泰式風味豆干* 豆干+杏鮑菇+蕃茄+九層塔	三. 小瓜丸片 小黃瓜+素蒟蒻貢丸+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 金針鮮菇湯 香菇+紅蘿蔔+金針	保久乳*	4.0	2.8	2.3	2.4	0.0	1.0	756
13	二	一. 小米飯 農糧米+小米	二. 馬鈴薯麵輪 麵輪+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 白菜滷* 大白菜+木耳+豆包	四. 時蔬	五. 榨菜筍絲湯 淡榨菜絲+脆筍絲+香菇	水果x1	4.0	2.3	2.6	2.8	1.0	0.0	704
14	三	一. DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三. 咖哩拌醬* 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 紅豆湯 紅豆+芋圓	南瓜雜糧小饅頭x1*	4.0	2.8	0.8	2.6	0.0	0.0	627
15	四	一. 白米飯 農糧米	二. 酸菜素肚* 素肚+大白菜+酸菜絲+紅椒	三. 南瓜炒蛋* 蛋+南瓜+香菇	四. 時蔬	五. 薑絲結頭湯 結頭菜+玉米粒+薑	水果x1	4.0	2.8	2.1	2.5	1.0	0.0	715
16	五	一. 燕麥飯* 農糧米+燕麥粒	二. 醬燒素雞* 素雞+杏鮑菇+海帶結+紅椒	三. 佃煮蘿蔔* 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+香菇	四. 時蔬	五. 枸杞冬瓜湯 冬瓜+金針菇+枸杞+薑	保久乳*	4.0	2.3	2.5	2.7	0.0	1.0	737
19	一	一. 白米飯 農糧米	二. 豆醬麵腸* 麵腸+蒟蒻小捲+香菇+紅蘿蔔+薑	三. 日式蒸蛋* 蛋+玉米粒+乾海芽	四. 時蔬	五. 羅宋湯 高麗菜+蕃茄+馬鈴薯	保久乳*	4.0	2.8	1.9	2.5	0.0	1.0	750
20	二	一. 薏仁飯 農糧米+洋薏仁	二. 香滷豆包x1* 豆包+馬鈴薯+杏鮑菇	三. 南瓜粉絲煲 綠豆芽+南瓜+冬粉	四. 時蔬	五. 香菇蔬菜湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇+薑	水果x1	4.0	2.0	1.3	2.6	1.0	0.0	640
21	三	一. DIY蔬菜燴飯 農糧米	二. 豆乳油腐* 油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 燴飯拌料 豆皮+高麗菜+玉米粒+香菇	四. 時蔬	五. 冬瓜山粉圓 QQ圓+冬瓜糖+山粉圓	芝麻包*/ 履歷豆漿x1*	4.0	2.3	1.1	2.8	0.0	0.0	606
22	四	一. 白米飯 農糧米	二. 奶香豆腸* 豆腸+馬鈴薯+玉米筍+紅椒	三. 豆皮高麗* 高麗菜+木耳+豆包	四. 時蔬	五. 蘿蔔丸片湯 白蘿蔔+素蒟蒻貢丸	水果x1	4.0	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	641
23	五	一. 糙米飯 農糧米+糙米	二. 咖哩凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 塔香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+木耳+九層塔	四. 時蔬	五. 四神湯 山藥+薏仁+香菇	保久乳*	4.0	2.0	2.3	2.2	0.0	1.0	687

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用