食家安 115年06月素菜單 基隆市立七堵國小

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501)　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)
01	一	一. 白米飯 白米	二. 凍腐壽喜燒* 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	三. 玉筍花椰 玉米筍+青花菜+紅甜椒	四. 時蔬	五. 黃金洋芋湯 玉米粒+馬鈴薯+香菇	保久乳*	4.3	2.8	1.8	2.1	0.0	1.0	751
02	二	一. 紅藜飯 紅藜+白米	三. 義式滷麵輪 麵輪+番茄+馬鈴薯+九層塔	三. 菇菇蒸蛋* 雞蛋+玉米粒+香菇	四. 時蔬	五. 冬瓜海芽湯 冬瓜+乾海芽	水果x1	4.1	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	710
03	三	一. 滑蛋什錦粥 白米	二. 咖哩凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 關東煮 白蘿蔔+玉米+蒟蒻	四. 時蔬	五. 滑蛋什錦粥料* 雞蛋+高麗菜+玉米粒+油片+香菇+芹菜	豆沙包x1*/履歷豆漿x1	5.2	2.2	1.5	2.6	0.0	0.0	684
04	四	一. 白米飯 白米	二. 馬鈴薯素雞* 素雞+馬鈴薯+年糕+紅蘿蔔	三. 金針豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+金針菇	四. 時蔬	五. 蕃茄豆腐湯* 豆腐+蕃茄+金針菇	水果x1	4.3	2.0	2.1	2.3	1.0	0.0	667
05	五	一. 芝麻飯* 黑芝麻+白米	二. 香滷豆包x1* 豆包+杏鮑菇+玉米筍+紅蘿蔔	三. 鮮菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔+薑	四. 時蔬	五. 薑絲黃瓜湯 大黃瓜+金針菇+薑	保久乳*	4.0	1.9	1.5	2.4	0.0	1.0	666
08	一	一. 白米飯 白米	二. 沙茶豆干* 豆干+高麗菜+紅蘿蔔+杏鮑菇	三. 地瓜毛豆炒蛋* 蛋+地瓜+毛豆	四. 時蔬	五. 白菜鮮菇湯 大白菜+金針菇+香菇	保久乳*	4.1	3.0	1.7	2.1	0.0	1.0	749
09	二	一. 小米飯 小米+白米	二. 泰式素肚* 素肚+杏鮑菇+蕃茄+九層塔	三. 香炒四季豆 四季豆+玉米筍+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 紫菜豆腐湯* 豆腐+金針菇+紫菜	水果x1	4.3	3.5	1.9	2.0	1.0	0.0	761
10	三	一. DIY玉米濃湯麵* 義大利麵	二. 奶油茄汁排*2* 素肉排+蕃茄+毛豆仁	三. 義式時蔬 馬鈴薯+玉米筍+紅蘿蔔+杏鮑菇	四. 時蔬	五. 玉米濃湯* 玉米粒+紅蘿蔔	大亨堡x1	4.8	2.0	1.3	2.8	0.0	0.0	645
11	四	一. 白米飯 白米	二. 香滷花干* 蘭花干+香菇+紅蘿蔔+竹筍	三. 紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米段+紅蘿蔔+芹菜	水果x1	4.1	1.5	1.6	2.4	1.0	0.0	608
12	五	一. 地瓜飯 地瓜+白米	二. 醬燒麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 薑絲炒海茸 海茸+紅甜椒+九層塔+薑	四. 時蔬	五. 南瓜濃湯* 南瓜+馬鈴薯+玉米粒	保久乳*	4.2	1.8	1.8	2.6	0.0	1.0	691
15	一	一. 白米飯 白米	二. 梅干油腐* 油丁+大白菜+筍干+福菜	三. 和風蒸蛋* 蛋+玉米粒+毛豆仁	四. 時蔬	五. 玉米黃瓜湯 大黃瓜+玉米段	保久乳*	4.1	3.6	1.5	2.2	0.0	1.0	794
16	二	一. 胚芽飯* 胚芽米+白米	二. 沙嗲凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+杏鮑菇+紅甜椒+花生粉	三. 紅絲白菜 大白菜+紅甜椒	四. 時蔬	五. 大滷湯* 豆腐+紅蘿蔔+木耳	水果x1	4.1	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	673
17	三	一. 泰式酸甜打拋風味拌麵* 油麵	二. 五香素雞* 素雞+玉米粒+小黃瓜+紅蘿蔔	三. 泰式拌料* 蕃茄+碎豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔	四. 時蔬	五. 綠豆Q圓湯 綠豆+脆圓	芝麻包x1*	5.0	2.0	1.3	2.2	0.0	0.0	632
18	四	一. 白米飯 白米	二. 咖哩麵輪 麵輪+番茄+馬鈴薯	三. 塔香四季 四季豆+杏鮑菇+九層塔	四. 時蔬	五. 羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄	水果x1	4.5	2.0	1.5	2.3	1.0	0.0	666
22	一	一. 白米飯 白米	二. 照燒素肚* 素肚+白蘿蔔+紅蘿蔔	三. 枸杞蒲瓜 扁蒲+木耳+枸杞	四. 時蔬	五. 鮮蔬豆腐湯* 高麗菜+豆腐+金針菇	保久乳*	4.5	2.1	2.0	2.4	0.0	1.0	731
23	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 橙香素雞* 素雞+青花菜+玉米筍+紅椒	三. 甜條黃瓜 大黃瓜+素甜不辣條+木耳	四. 時蔬	五. 金針湯 金針+金針菇+香菇	水果x1	4.2	3.6	1.8	2.6	1.0	0.0	786
24	三	一. DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三. 咖哩醬 馬鈴薯+毛豆仁+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 冬瓜粉圓 粉圓+冬瓜糖	奶皇包x1*	4.3	2.2	1.3	2.5	0.0	0.0	611
25	四	一. 白米飯 白米	二. 京醬麵腸 麵腸+小黃瓜+紅蘿蔔	三. 玉米炒蛋* 蛋+玉米粒	四. 時蔬	五. 白菜湯* 大白菜+凍豆腐+香菇+薑	水果x1	4.4	2.6	1.9	2.3	1.0	0.0	714
26	五	一. 小米飯 白米+小米	二. 白玉油腐* 油豆腐+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔	三. 白菜滷* 大白菜+木耳+豆皮	四. 時蔬	五. 蔬菜味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+高麗菜	保久乳*	4.0	1.6	1.8	2.6	0.0	1.0	662
29	一	一. 白米飯 白米	二. 照燒豆包x1* 豆包+馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 鐵板油丁* 油豆腐+香菇+紅甜椒	四. 時蔬	五. 枸杞絲瓜湯 絲瓜+枸杞+金針菇	保久乳*	4.5	3.0	1.5	2.1	0.0	1.0	772
30	二	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 義式檸香豆干* 碎豆干丁+杏鮑菇+紅甜椒+九層塔	三. 芝香海結* 海帶結+白蘿蔔+白芝麻	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 大白菜+金針菇	水果x1	4.2	2.0	2.1	2.4	1.0	0.0	665

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