

新北市立江翠國民中學-114年5月素食菜單

本公司未使用輻射污染食品

標示★炸物

▲加工品

●含過敏原(甲殼類.花生.乳製品.堅果類.芝麻.含麩質穀物)

『含麩質穀物』包含下列品項：麵包、麵腸、豆腸、麵輪、麵筋等，

若有過敏體質者，敬請留意、避免食用。

主 食	主 菜	副 菜

本月用餐21天

久翔食品股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
1	四	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	蜜汁黑干 黑豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔-油	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	鮮蔬壽喜燒 大白菜+菇+油片絲+荷蘭豆-煮	蚵白菜	竹筍湯 竹筍+菇	水果	3.5	2.5	2.4	2.8	1	0	678.5
2	五	地瓜飯 白米+地瓜	洋芋燉油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	關東煮 白蘿蔔+海帶結+玉米-煮	青江菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+菇		3.6	2.1	1.9	2.4	0	0	565
5	一	●麥片飯 白米+麥片	地中海素魚排 素魚排+番茄+黃椒-煮	秋葵蒸蛋 雞蛋+秋葵-蒸	白菜麵筋 大白菜+麵筋-煮	油菜	針菇海芽湯 海帶芽+金針菇		3.5	2.1	2	2.4	0	0	560.5
6	二	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔-煮	蓮藕炒蛋 雞蛋+蓮藕-炒	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞-炒	味美菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜+紅棗+薑絲	●墨西哥麵包	3.8	2.5	2.1	2.4	0	0	614
7	三	紫米飯 白米+紫米	★椒鹽豆腐 豆腐+地瓜-炸	苦瓜炒蛋 雞蛋+苦瓜-炒	筍香黑干 筍+黑豆干+紅蘿蔔-煮	青松菜	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋		4.1	2.5	1.5	2.4	0	0	620
8	四	●起司茄汁麵 小烏龍麵(含麩質)+綠花椰+番茄+乳酪絲	冰糖豆包 豆包+冰糖-煮	西班牙烘蛋 雞蛋+馬鈴薯+彩椒-烘	鮮菇皇宮菜 皇宮菜+鴻喜菇-煮	小白菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌	水果	3.7	3.3	2.0	2.6	1	0	733.5
9	五	糙米飯 白米+糙米	●花生滷豆干 四分十+白蘿蔔+紅蘿蔔+花生-油	白菜炒蛋 雞蛋+大白菜-炒	鐵板銀芽 綠豆芽+干絲+木耳+彩椒-煮	空心菜	●紅豆麥片牛奶湯 紅豆+麥片+奶粉		4.5	2.5	2.0	2.4	0	0	660.5
12	一	什錦蓋飯 白米+糙米+金針菇+油片絲	蠔油素雞 素雞+杏鮑菇-油	翡翠蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	鮮炒扁蒲 扁蒲+木耳+菇+紅蘿蔔-煮	小白菜	番茄白菜湯 大白菜+番茄		3.5	2.8	2.4	2.5	0	0	627.5
13	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	咖哩豆腐 豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮	椰菜炒蛋 雞蛋+綠花椰-炒	▲芹香豆干小炒 西芹+豆干+素魷魚-炒	油江菜	昆布蔬菜湯 高麗菜+菇	●乳品	3.8	2.6	1.8	2.3	0	1	759.5
14	三	胚芽飯 白米+胚芽米	★手工韓式豆皮捲 豆皮+干絲+小黃瓜+紅蘿蔔-炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	枸杞炒水蓮 水蓮+枸杞-炒	空心菜	青菜豆腐湯 小白菜+豆腐		3.8	2.3	2.0	2.4	0	0	596.5
15	四	白飯 白米	冬瓜燒麵腸 麵腸+冬瓜+彩椒-煮	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	日式燉菜 大白菜+油片絲+菇+紅蘿蔔-燉	蚵白菜	雪濃洋芋湯 馬鈴薯+豆漿	水果	3.7	2.6	1.7	2.8	1	0	682.5
16	五	糙米飯 白米+糙米	越式炒干 干絲+綠豆芽+寬粉+紅蘿蔔-煮	竹筍炒蛋 雞蛋+筍+木耳	桂圓甜米糕 糯米+桂圓-蒸	青松菜	韓式大醬湯 豆腐+菇		5.5	2.0	1.6	2.4	0	0	683
19	一	白飯 白米	孜然豆包 豆包+杏鮑菇+彩椒+孜然粉-煮	敏豆炒蛋 雞蛋+敏豆-炒	奶皇包 奶皇包-蒸	油菜	紅棗結菜湯 結頭菜+紅棗+薑絲		4.1	2.7	1.5	2.8	0	0	653
20	二	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	香椿黑干 黑豆干+白蘿蔔+香椿醬-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	●法式焗菜 大白菜+南瓜+麵腸+乳酪絲-烤	青松菜	油腐細粉湯 冬粉+榨菜+油豆腐	●新鮮波蘿麵包	3.9	2.7	1.3	2.3	0	0	611.5
21	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	芋香素肚 素肚+芋頭+毛豆-煮	櫛瓜炒蛋 雞蛋+櫛瓜-炒	油腐黃瓜 大黃瓜+油豆腐+紅蘿蔔-煮	青江菜	洋芋山藥湯 馬鈴薯+山藥+薑		4.1	2.7	1.7	2.4	0	0	640
22	四	糙米飯 白米+糙米	蒲燒豆腸 豆腸+地瓜+紅椒-煮	茄汁虎皮蛋 雞蛋+番茄-煮	醬香紫茄 茄子+素絞肉-煮	蚵白菜	越南米線湯 綠豆芽+米線+九層塔	水果	3.9	2.8	1.9	2.5	1	0	703
23	五	●照燒鮮菇麵 小烏龍麵(含麩質)+大白菜+油片絲+菇	乾鍋干片 豆干+高麗菜+紅椒-煮	絲瓜炒蛋 雞蛋+絲瓜-炒	●★芝香牛蒡 牛蒡+黑芝麻-炸	青油菜	銀耳枸杞紅棗湯 白木耳+紅棗+枸杞		3.5	2.6	2.3	2.4	0	0	605.5
26	一	糙米飯 白米+糙米	安東燉腐 油豆腐+南瓜+紅蘿蔔-煮	佛手瓜炒蛋 雞蛋+佛手瓜-炒	●韓式冬粉 寬冬粉+黃豆芽+素肉絲+彩椒+白芝麻-煮	油菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔+香菇		4.1	2.2	1.7	2.4	0	0	602.5
27	二	端午節特餐						●豆奶	3.8	2.8	2.2	2.8	0	0	657
		●香菇油飯 白米+糯米+素肉絲+香菇+花生	★手工豆腐漢堡排 豆腐+馬鈴薯+菇+紅蘿蔔-炸	筊白筍炒蛋 雞蛋+筊白筍-炒	腐皮絲瓜 絲瓜+角螺+紅蘿蔔-煮	荷葉白菜	味噌高麗湯 高麗菜+雞蛋+味噌								
28	三	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐+杏鮑菇-煮	蜜汁滷蛋 雞蛋-滷	麻油紅鳳菜 紅鳳菜+麻油-煮	青江菜	玉米海結湯 玉米+海帶結+薑絲		4.1	2.7	1.7	2.4	0	0	640
29	四	●燕麥飯 白米+燕麥	●照燒干片 豆干+青椒+紅蘿蔔+白芝麻-炒	南瓜蒸蛋 雞蛋+南瓜-蒸	▲素蟬絲雙菇 杏鮑菇+美白菇+素蟬絲-煮	空心菜	酸菜三絲湯 高麗菜+黑酸菜+白酸菜	水果	3.5	2.5	1.9	2.4	1	0	648
教育部學校午餐食物內容及營養基準(國中生-階段值)		全穀雜糧類		豆魚蛋肉類		蔬菜類		乳品類		水果類			熱量(大卡)		
		6~7.5份/餐 (未精製1/3以上)		2.5份/餐 (豆製品2份/週以上)		2份/餐 (深色蔬菜必須超過2/3份)		每週供應1份		每週供應2份 (1份/餐)			800-930		
☆學校午餐尚有部分未能供應足夠的食物種類及份量，請於其他餐別多補充，以獲得適量均衡、多樣化的健康飲食。☆															