

臺北市大湖國民小學
114年5月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主 食	副 食				湯	水果	全穀 根莖 類	豆 魚 蛋 肉 類	蔬 菜	水 果	乳 品	油 脂與堅 果油脂類	熱 量	鈉	鈣
				(份)	(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)	
1	5/1	四	燕麥飯	南瓜燒油腐	西芹炒豆包	蛋香黃瓜寬粉	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2.5	680	800	187
2	5/2	五	特餐:鮮蔬炒飯	蜜汁素排	茄子燒菇	干片杏鮑菇	油 菜	玉米豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	477
3	5/5	一	南瓜飯	瓜仔素肉	香菇燒豆腐	小黃瓜素雞	有機黑葉白菜	摩摩喳喳	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	316
4	5/6	二	蕎麥有機米飯	炸豆皮佐梅子	清炒海根	芝香高麗菜	有機味美菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	678	800	192
5	5/7	三	胚芽飯	酥炸豆腐	玉米豆干	泡菜炒年糕	小白菜	珍菇匏瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	410
6	5/8	四	特:味噌烏龍麵	香滷蘭花干	珍菇燒百頁	雙色花椰	有機青江菜		水果/穀類	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	203
7	5/9	五	紫米飯	素蒲燒鯛	海帶干絲	玉米炒蛋	莪白 菜	大滷湯	乳品	4.2	2.5	1.3	0.0	0.8	2.5	747	800	338
8	5/12	一	地瓜飯	宮保麵腸	玉米蘿蔔干丁	絲瓜粉絲煲	有機小白菜	海芽蘿蔔湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	512
9	5/13	二	特餐:鐵板麵	蘑菇醬素排	養生豆腐	花椰什錦	有機小松	玉米濃湯	乳品	4.0	2.5	2.0	0.0	0.8	2.5	750	800	251
10	5/14	三	雜糧飯	醬燒豆腐	高麗菜豆包	鮮蔬甜條	青江菜	黃芽粉絲湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	172
11	5/15	四	胚芽飯	檸香素魚排	鮮蔬炒蛋	咖哩什蔬	有機黑葉白菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	375
12	5/16	五	糙米飯	打拋干丁	豆角紫茄	關東煮	高麗菜	四神湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	224
13	5/19	一	麥片飯	素長鵝	韓式炒年糕	金茸小瓜	有機山菠菜	紫菜豆腐湯	乳品	4.0	2.5	1.7	0.0	0.8	2.5	743	800	201
14	5/20	二	燕麥有機米飯	紅燒蘭花干	鮮菇海根	蛋酥白菜滷	有機白莧菜	綠豆西米露	水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	660	800	194
15	5/21	三	紫米飯	三杯素雞	薑絲南瓜	佃煮蘿蔔	油 菜	羅宋湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	159
16	5/22	四	芝麻飯	咖哩燴豆腐	枸杞山藥	珍菇紅絲炒蛋	有機荷葉白菜	素肉羹湯	水果/堅果包	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	172
17	5/23	五	蔬食特餐:鮮蔬湯麵	雙菇蒸蛋	香菇麵筋	老皮嫩肉	小白菜	黃瓜玉米湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	357
18	5/26	一	小米飯	蜜汁豆干	枸杞洋芋	金菇炒蛋	有機空心菜	大滷湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	154
19	5/27	二	糙米有機米飯	茄香豆腐煲	油片花椰	鮮蔬炒年糕	有機味美菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	369
20	5/28	三	蕎麥飯	味噌燒油豆腐	鮮菇冬瓜	哨子豆腐	莪白 菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2.5	665	800	390
21	5/29	四	端午特餐:油飯	酥炸豆腐	海帶干絲	鐵板豆芽	有機小白菜	海芽油片湯	乳品	4.0	2.5	1.3	0.0	0.8	2.5	733	800	178
	5/30	五	端午節放假															

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

【營養園地】為什麼不能用飲料取代水？