

**臺北市大湖國民小學
114年6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	油脂類	熱量	鈉	鈣	
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)		
1	6/2	一	特餐:茄汁義大利麵	香滷蘭花干	養生豆腐	茄汁什錦	有機白莧菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2.5	680	800	194
2	6/3	二	芝麻有機半飯	咖哩燴油腐	醋溜洋芋絲	鮮蔬炒蛋	有機黑葉白菜	黃瓜金茸湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	191
3	6/4	三	雜糧飯	什錦黑醋豆包	豆角紫茄	海帶絲炒干絲	小白菜	四神湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	375
4	6/5	四	紫米飯	紅燒豆干	羅漢齋	小瓜甜不辣	有機空心菜	地瓜芋圓湯	乳品	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	678	800	114
5	6/6	五	蕎麥飯	素蒲燒鰻	鮮蔬百頁	麻婆豆腐	油菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	338
6	6/9	一	麥片飯	三杯素雞	絲瓜腐皮	酥炸地瓜條	有機荷葉白菜	海芽蔬菜湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	306
7	6/10	二	特餐:大滷麵	蠔香大溪豆干	清炒海根	油片花椰	有機小松菜		水果/堅果包	4.2	2.5	1.3	0.0	0.8	2.5	747	800	240
8	6/11	三	燕麥飯	糖醋烤麩	白菜滷	紹子豆腐	萵苣	黃芽味噌湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	293
9	6/12	四	胚芽飯	泡菜豆腐	青椒干片	珍瓜燴黃瓜	有機油江	羅宋湯	水果	4.0	2.5	2.0	0.0	0.8	2.5	750	800	171
10	6/13	五	糙米飯	蜜汁豆干	山藥鮮菇	古早味蒸蛋	青江菜	海帶絲豆腐湯	乳品	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	236
11	6/16	一	地瓜飯	西芹豆包	菇滷雙結	麻油高麗燒凍腐	有機空心菜	蘿蔔湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	159
12	6/17	二	蕎麥有機米飯	沙茶干片	小瓜素雞	白菜滷	有機白莧菜	綠豆薏仁湯	乳品	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	212
13	6/18	三	紫米飯	雙薯燒麵丸	清燒冬瓜	三色滑蛋豆腐	油菜	鮮菇紫菜湯	水果	4.0	2.5	1.7	0.0	0.8	2.5	743	800	326
14	6/19	四	特餐:麵線糊	椒鹽豆干	燴雙茄	洋芋炒蛋	有機荷葉白菜	豆沙包	水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	660	800	152
15	6/20	五	雜糧飯	親子井	鮑菇麵腸	咖哩油腐	莧白菜	味噌豆腐湯	水果/堅果包	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	346
16	6/23	一	小米飯	鐵板干絲	菇燒百頁	絲瓜粉絲煲	有機小白菜	雙味蘿蔔湯	乳品	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	169
17	6/24	二	胚芽有機米飯	砂鍋豆腐	三杯杏鮑菇	玉米炒豆干	有機空心菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	347
18	6/25	三	蔬食日:香鬆飯	番茄炒蛋	黃瓜麵線	家常油腐	高麗菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	257
19	6/26	四	燕麥飯	素佛跳牆	腐皮蘿蔔絲	蜜汁杏鮑菇	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	317
20	6/27	五	特餐:醃醬麵	酥炸豆腐	山藥洋芹	醃醬什錦	青江菜	黃瓜玉米湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2.5	665	800	350
21	6/30	一	南瓜飯	蘿蔔燒麵輪	紅燒豆腐	白菜粉絲煲	油菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.3	0.0	0.8	2.5	733	800	158

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

【營養園地】我吃很多零食，但也吃很多蔬菜可以嗎？