

臺北市大湖國民小學
115年5月份 學校午餐菜單(素)

★本廚房一律使用國內
CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	5/1	五	五一勞動節放假															
2	5/4	一	芝麻飯	地瓜燒油腐	西芹炒素雞	咖哩時蔬	有機黑茼蒿	海芽蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.6	1.0	0.0	2.4	652	800	166
3	5/5	二	特餐:鐵板麵	蘑菇醬豆干	海帶干片	清燒花椰	有機高麗菜	玉米蘿蔔湯	乳品	4.2	2.2	1.6	1.0	0.0	2.4	652	800	102
4	5/6	三	雜糧飯	打拋豆腐	豆角紫茄	鮮蔬炒豆包	青江菜	黃芽粉絲湯	水果	4.2	2.2	1.6	1.0	0.0	2.4	652	800	100
5	5/7	四	地瓜飯	蠔香豆干	枸杞山藥	番茄豆腐炒蛋	有機油江菜	大瓜金茸湯	水果	4.1	2.2	1.3	1.0	0.0	2.5	642	800	195
6	5/8	五	糙米飯	素長鵝	香菇燒豆腐	珍菇海茸	莪白菜	四神湯	水果	4.5	3.0	1.4	1.0	0.0	2.6	737	800	138
7	5/11	一	南瓜飯	紅燒百頁	清炒海根	有機木耳炒蛋	有機小白菜	紫菜冬瓜湯	乳品	4.3	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	674	800	123
8	5/12	二	小米有機米飯	酥炸豆腐	洋芋干丁	蛋酥飽瓜寬粉	有機小松菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.0	1.7	0.0	1.0	2.7	779	800	122
9	5/13	三	紫米飯	醬爆麵腸	香拌大溪豆干	佃煮蘿蔔	空心菜	芽菜豆腐湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	673	800	165
10	5/14	四	燕麥飯	蜜汁豆干	羅漢齋	三色干丁	有機青江菜	南瓜濃湯	水果	4.3	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	759	800	181
11	5/15	五	特:鮮蔬番茄蛋花湯麵	香滷蘭花干	薑絲南瓜	清燒油腐	萵苣		水果	4.5	2.0	1.7	1.0	0.0	2.6	670	800	222
12	5/18	一	麥片飯	京醬干片	茄子燒菇	高麗炒油片	有機黑茼蒿	肉骨茶湯	機型豆漿/水果	4.2	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	682	800	144
13	5/19	二	芝麻有機米飯	香滷凍豆腐	黃芽海絲	咖哩友善炒蛋	有機白莧菜	酸辣湯	水果	4.1	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	655	800	150
14	5/20	三	胚芽飯	非洲素雞	醋溜洋芋	蔥燒大溪豆干	青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	759	800	285
15	5/21	四	特餐:香菇肉醬拌麵	香脆素排	鮑菇豆腐	香菇肉醬蘿蔔	有機苜蓿菜	綠豆麥片湯	乳品	4.6	2.1	1.8	1.0	0.0	2.5	682	800	413
16	5/22	五	蔬食日:香鬆飯	醬油蒸蛋	山藥洋芹	蜜汁豆干	油菜	味噌蔬菜湯	堅果包/水果	4.5	3.0	1.6	1.0	0.0	2.6	742	800	555
17	5/25	一	特餐:大滷麵	椒鹽豆腐	玉米干丁	油片花椰	有機空心菜		水果	4.2	2.7	1.3	1.0	0.0	2.5	687	800	127
18	5/26	二	蕎麥有機米飯	塔香豆干	絲瓜粉絲煲	三色炒蛋	有機小松菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.1	2.1	1.5	1.0	0.0	2.7	649	800	270
19	5/27	三	糙米飯	沙茶干片	清燒紫茄	紹子豆腐	萵苣	苳菜粉絲湯	水果	4.0	3.0	2.2	1.9	0.0	2.9	776	800	111
20	5/28	四	紫米飯	米醬豆腐	關東煮	鮮蔬炒年糕	有機小白菜	海帶黃芽湯	水果	4.5	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	683	800	163
21	5/29	五	小米飯	馬鈴薯麵輪	香酥什錦	西芹干片	青江菜	海絲豆腐湯	乳品	4.5	2.0	1.2	1.0	0.0	2.6	657	800	281

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢