



安興國小營養午餐
107 年 11 月 份 素 食 菜 單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全穀 根莖	油脂 堅果	蔬菜 類	乳品	水果	豆魚 肉蛋	總熱量
1	四	白米飯	打拋干丁	紅燒冬瓜	當令時蔬	味噌湯		5	2.2	1.8	0.0	0.0	2	644
		白米	煮/碎干丁.番茄.九層塔	燒/冬瓜.胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/板豆腐.海帶芽.味噌								
2	五	糙米飯	沙茶豆干	洋蔥炒蛋	當令時蔬	綠豆燕麥湯		5.3	2.2	1.9	0.0	0.0	2.4	698
		糙米.白米	炒/中干丁.百頁豆腐.杏鮑菇.素沙茶醬	炒/洋蔥.雞蛋	炒/當令時蔬	煮/綠豆.燕麥								
5	一	白米飯	紅燒排骨	鮮炒胡瓜	當令時蔬	玉米芙蓉湯		5	2.0	1.6	0.0	0.0	2.2	645
		白米	燒/素排骨.白蘿蔔	燴/胡瓜.木耳絲	炒/當令時蔬	煮/玉米粒.雞蛋								
6	二	麥片飯	醬燒什錦	塔香紫茄	當令時蔬	鳳梨筍片排骨湯		5	2.5	1.6	0.0	0.0	1.8	638
		麥片.白米	煮/中干丁.玉米結.海帶結	燒/茄子.杏鮑菇.九層塔	炒/當令時蔬	煮/醬鳳梨.筍片								
7	三	特餐	台式炒飯條	高麗菜捲	當令時蔬	蘿蔔丸子湯	水果	5.6	2.6	1.8	0.0	1.0	2.5	802
			炒/飯條.皮絲.豆芽菜.胡蘿蔔.生香菇.芹菜	蒸/高麗菜捲	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔.素丸子								
8	四	紫米飯	醋溜豆包	洋芋四色	當令時蔬	芥菜雞湯		5.3	2.5	1.8	0.0	0.0	2	679
		紫米.白米	炸/豆包.甜椒.鳳梨罐	炒/馬鈴薯.三色丁.玉米粒	炒/當令時蔬	煮/芥菜.素雞丁								
9	五	五穀飯	酸菜麵腸	番茄炒蛋	當令時蔬	芋頭西米露		5.1	2.5	2.0	0.0	0.0	2	670
		五穀米.白米	炒/麵腸.酸菜心.生鮮木耳	炒/雞蛋.番茄	炒/當令時蔬	煮/芋頭.西谷米								
12	一	白米飯	醬爆油片	鮮燴青花	當令時蔬	酸菜素肚湯		5	2.5	2.2	0.0	0.0	2	668
		白米	煮/油片.青椒.洋蔥.黑豆瓣醬	炒/青花菜.素腰花.胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/客家酸菜.素肚								
13	二	糙米飯	麻油紫米糕	榨菜炒豆干	當令時蔬	玉米肉丁湯	乳品	5.2	2.3	1.8	1.0	0.0	2.1	820
		糙米.白米	煮/百頁豆腐.素紫米糕.高麗菜.老薑	炒/豆干片.榨菜絲	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔.玉米結								
14	三	特餐	素羹麵線糊	素雞堡	當令時蔬	芋泥包	水果	5.8	2.8	1.8	0.0	1.0	2.5	825
			煮/紅麵線.雞蛋.木耳絲.筍絲.素羹	炸/素雞堡	炒/當令時蔬	蒸/芋泥包								
15	四	燕麥飯	四寶素丁	塔香海茸	當令時蔬	紅豆麥片湯		5.3	2.3	1.8	0.0	0.0	2.4	700
		燕麥.白米	炒/小干丁.毛豆仁.玉米粒.生香菇	炒/海茸.九層塔	炒/當令時蔬	煮/紅豆.麥片								
16	五	素特餐	素茄汁義大利麵	椒鹽炸蛋	當令時蔬	什錦菇菇湯		5.2	2.3	2.0	0.0	0.0	2	668
			煮/白圓麵.番茄.三色丁.素火腿.素肉絲.義大利香料	炸/白滷蛋	炒/當令時蔬	煮/高麗菜.秀珍菇.金針菇								
17	六	~校慶運動會~						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
19	一	~補假~						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
20	二	五穀飯	香酥什錦	玉米干丁	當令時蔬	黃瓜牛蒡湯		5.5	2.3	2.3	0.0	0.0	2.4	726
		五穀米.白米	炸/地瓜.芋頭	煮/玉米粒.碎干丁	炒/當令時蔬	煮/大黃瓜.牛蒡								
21	三	特餐	茄汁炒飯	香滷花干	當令時蔬	酸辣湯	水果	5.3	2.6	2.0	0.0	1.0	2.3	771
			炒/白米.番茄.小干丁.三色丁	滷/蘭花干	炒/當令時蔬	煮/筍絲.雞蛋.木耳絲.胡蘿蔔.板豆腐								
22	四	糙米飯	黑胡椒干片	白菜獅子頭	當令時蔬	元氣番茄湯		5	2.3	2.3	0.0	0.0	2.6	706
		糙米.白米	炒/豆干片.甜椒	煮/素獅子頭.大白菜	炒/當令時蔬	煮/番茄.黃豆芽								
23	五	麥片飯	醬味關東煮	美式炒蛋	當令時蔬	燒仙草		5	2.0	1.9	0.0	0.0	2.3	660
		麥片.白米	煮/小三角油腐.海帶結.白蘿蔔.味噌	炒/素火腿丁.雞蛋.三色丁.玉米粒	炒/當令時蔬	煮/仙草汁.大豆.粉圓.紅豆.綠豆								
26	一	白米飯	醬燒素肚	魚香豆腐	當令時蔬	冬瓜秀菇湯		5.2	2.5	2.2	0.0	0.0	2.1	689
		白米	蒸/素肚.甜椒	煮/板豆腐.三色丁	炒/當令時蔬	煮/冬瓜.秀珍菇								
27	二	紫米飯	和風咖哩百頁	香拌干絲	當令時蔬	銀蘿香菇湯	乳品	5.3	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	871
		紫米.白米	煮/百頁豆腐.馬鈴薯.胡蘿蔔.咖哩粉	炒/白干絲.海帶絲.芹菜	炒/當令時蔬	煮/生香菇.白蘿蔔								
28	三	特餐	皮蛋芙蓉粥	素煙燻鴨捲	當令時蔬	豆沙包	水果	5.5	2.8	2.3	0.0	1.0	2.3	801
			煮/白米.高麗菜.生香菇.碎干丁.雞蛋.皮蛋	蒸/素燻鴨捲	炒/當令時蔬	蒸/豆沙包								
29	四	糙米飯	三杯豆腸	什錦長年菜	當令時蔬	海結薑絲湯		5.4	2.7	2.4	0.0	0.0	2.6	755
		糙米.白米	炒/豆腸.小黃瓜.九層塔	煮/芥菜.素魚板	炒/當令時蔬	煮/海帶結.薑絲								
30	五	素特餐	風城米粉	玉米炒蛋	當令時蔬	山粉圓甜湯		5.5	2.4	2.0	0.0	0.0	2.8	753
			炒/米粉.高麗菜.素肉絲.紅仁	炒/雞蛋.玉米粒	炒/當令時蔬	煮/山粉圓.冬瓜磚								

★ 含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，