



安興國小 素食菜單
108 年 11 月 份 菜 單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	水果	蛋 奶 油	乳品	
1	五	糙米飯	五香黑干	番茄炒蛋	當令時蔬	紅豆麥片湯		5.5	2.0	1.0		2.1		654.5
		糙米、白米	油/大黑干(9切)、地瓜、五香粉	炒/雞蛋、番茄	炒/當令時蔬	煮/紅豆、麥片								
4	一	白米飯	紅燒素排	鮮燴胡瓜	當令時蔬	鳳梨筍片湯	水果	5.0	2.0	1.6	1.0	2.1		694.5
		白米	燒/素排骨、白仁	燴/蒲瓜、木耳絲	炒/當令時蔬	煮/筍片、醬鳳梨								
5	二	麥片飯	醬燒什錦	豆豉紫茄	有機時蔬	元氣番茄湯	乳品	5.2	2.4	1.2		2.0	1.0	784.0
		白米、麥片	燒/中干丁、玉米結、紅仁、海帶結	炒/茄子、杏鮑菇、豆豉	炒/有機時蔬	煮/番茄、黃豆芽								
6	三	特餐	風城炒米粉	香滷花干	當令青菜	芹香蘿蔔湯		5.2	2.2	1.3		2.2		660.5
			炒/米粉、皮絲、豆芽菜、紅仁、生香菇、芹菜	油/蘭花干、香菜	炒/當令時蔬	煮/白仁、芹菜								
7	四	紫米飯	醋溜豆包	洋芋四色	有機時蔬	味噌湯		5.3	2.3	1.0		2.5		681.0
		白米、紫米	炸/豆包、甜椒、鳳梨罐	炒/洋芋、三色丁、玉米粒	炒/有機時蔬	煮/海芽、板豆腐、味噌								
8	五	五穀飯	京醬干片	毛豆蒸蛋	當令時蔬	銀耳地瓜湯		5.4	2.2	1.0		2.3		671.5
		白米、五穀米	炒/豆干片、青椒、甜麵醬	蒸/毛豆仁、雞蛋	炒/當令時蔬	煮/地瓜、白木耳								
11	一	白米飯	三杯豆腸	什錦長年菜	當令時蔬	番茄芙蓉湯	水果	5.2	2.0	1.4	1.0	2.2		708.0
		白米	炒/豆腸、小黃瓜、老薑、九層塔、胡麻油	煮/芥菜、素魚板、秀針菇	炒/當令時蔬	煮/番茄、雞蛋								
12	二	燕麥飯	醬燒素肚	魚香豆腐	有機時蔬	銀蘿香菇湯		5.1	2.2	1.1		2.1		644.0
		白米、燕麥	燒/素肚、甜椒、紅仁	煮/板豆腐、三色丁	炒/有機時蔬	煮/生香菇、白仁								
13	三	特餐	皮蛋芙蓉粥	素蔬菜排	當令時蔬	豆沙包		5.5	2.2	1.0		2.5		687.5
			煮/白米、尚鹿菜、玉米粒、生香菇、素羊肉、雞蛋、素蛋	炸/素蔬菜排	炒/當令時蔬	蒸/豆沙包								
14	四	糙米飯	梅香麵輪	香拌干絲	有機時蔬	冬瓜薑絲湯		5.0	2.5	1.4		2.2		671.5
		白米、糙米	燒/梅干菜、筍干、麵輪	炒/白干絲、海帶絲、芹菜	炒/有機時蔬	煮/冬瓜、薑絲								
15	五	小米飯	沙茶干丁	玉米炒蛋	當令時蔬	山粉圓甜湯		5.4	2.1	1.0		2.2		659.5
		白米、小米	炒/中干丁、紅仁、素沙茶醬	炒/玉米粒、雞蛋	炒/當令時蔬	煮/山粉圓、冬瓜磚								
18	一	白米飯	醬爆油片	黃瓜鮮燴	當令時蔬	酸辣湯	水果	5.0	2.1	1.5	1.0	2.3		708.5
		白米	煮/油片、青椒、黑豆辯醬	燴/大黃瓜、紅仁、生香菇	炒/當令時蔬	煮/板豆腐、筍絲、木耳絲、番茄、雞蛋								
19	二	五穀飯	香酥什錦	脆瓜素肉燥	有機時蔬	芥菜雞湯	乳品	5.0	2.8	1.0		2.5	1.0	817.5
		白米、五穀米	炸/地瓜、芋頭、麵腸	煮/絞瓜、碎干丁、素絞肉	炒/有機時蔬	煮/芥菜、素雞丁								
20	三	特餐	茄汁炒飯	素燻鴨卷	當令青菜	玉米濃湯		5.5	2.0	1.1		2.4		670.5
			炒/白米、番茄、甜椒、小干丁、三色丁	蒸/素燻鴨卷	炒/當令時蔬	煮/馬鈴薯、玉米粒、雞蛋、玉米乳香粉								
21	四	糙米飯	南洋咖哩百頁	芋香白菜	有機時蔬	海芽蛋花湯		5.5	2.0	1.3		2.2		666.5
		白米、糙米	煮/百頁豆腐、洋芋、紅仁、素咖哩粉、椰漿	煮/芋頭、大白菜、生鮮木耳	炒/有機時蔬	煮/海帶芽、雞蛋								
22	五	麥片飯	醬味關東煮	香菇蒸蛋	當令時蔬	燒仙草		5.6	2.0	1.0		2.3		670.5
		白米、麥片	煮/小三角油腐、海帶結、白仁、味噌	蒸/香菇、雞蛋	炒/當令時蔬	煮/仙草汁、大豆、粉圓、紅豆、綠豆								
25	一	白米飯	醬燒滷蛋	鮮炒青花	當令時蔬	薑母凍腐湯	水果	5.0	2.1	1.6	1.0	2.2		706.5
		白米	燒/白滷蛋、小四角油腐、白仁	炒/花椰菜、玉米筍、木耳絲	炒/當令時蔬	煮/凍豆腐、高麗菜、老薑								
26	二	燕麥飯	刺瓜干片	沙茶寬粉	有機時蔬	鮮蔬玉穗湯	乳品	5.5	2.0	1.0		2.2	1.0	779.0
		白米、燕麥	炒/豆干片、小黃瓜、生香菇	炒/寬粉、大白菜、紅仁、素沙茶醬	炒/有機時蔬	煮/玉米結、牛蒡								
27	三	特餐	白醬鮮蔬麵	素雞堡	當令青菜	雪花針菇湯		5.1	2.0	1.2		2.5		649.5
			煮/白圓麵、素火腿、三巴丁、花椰菜、玉米乳香粉、素沙拉	炸/素雞堡	炒/當令時蔬	煮/高麗菜、雞蛋、金針菇								
28	四	糙米飯	四寶素丁	塔香海草	有機時蔬	薑絲黃瓜湯		5.2	2.1	1.5		2.3		662.5
		白米、糙米飯	煮/中干丁、毛豆仁、玉米粒、生香菇	炒/海草、九層塔	炒/有機時蔬	煮/大黃瓜、薑絲								
29	五	紫米飯	義式豆干醬	紅娘炒蛋	當令時蔬	綠豆燕麥湯		5.4	2.1	1.1		2.2		662.0
		白米、紫米	煮/碎干丁、番茄、洋芋	炒/紅仁、雞蛋	炒/當令時蔬	煮/綠豆、燕麥								
30	六	校慶						6.0	1.0	0.0		1.0		540.0
		葡萄乾藍莓麵包+南瓜子奶酥麵包+運動飲料／果汁												

★含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。
若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

泳翔食品股份有限公司 製