

統鮮美食股份有限公司 114 年 10 月份 **素** 菜單 雙永群組

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	水果	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	热量(大卡)
10/1	三		燕麥飯	(燴)絲瓜燴蛋	(炒)塔香鮑菇	(炒)腰果素雞	油麥菜	玉米蘿蔔湯		4.0	2.3	1.3	2.6	1	0.0	659
10/2	四	特 	韓式拌飯	(炒)毛豆炒蛋	(炒)泡菜凍腐	(拌)韓式雜菜	有機小白菜	大醬湯	水果	0.0	2.0	0.8	2.5	1	0.0	339
10/3	五		胚芽飯	(炒)山藥炒蛋	(炒)醬燒豆干	(炒)什錦蘿蔔糕	油菜	黃瓜湯		0.3	2.3	0.8	2.4	1	0.0	376
10/6	一															
10/7	二	蔬	白米飯	(炒)金色炒蛋	(蒸)起司馬鈴薯	(燙)鹽味毛豆莢	有機黑葉白菜	黑糖珍珠撞奶	水果	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
10/8	三		蕎麥飯	(炒)玉米炒蛋	(煮)白菜豆腐	(炒)客家小炒	油麥菜	香菇竹筍湯		0.2	0.7	0.8	2.4	1	0.0	253
10/9	四	特 	香糯油飯	(滷)滷蛋*1	(滷)五香滷油腐*1	(炒)脆炒高麗菜	有機白松菜	海芽金針湯	水果	0.0	0.3	0.8	2.5	1	0.8	332
10/10	五															
10/13	一		小米飯	(炒)蕃茄炒蛋	(燉)紫蘇梅豆腐	(煮)腐皮白菜	有機味美菜	冬瓜薏米湯	水果	0.0	1.5	1.0	2.5	1	0.0	311
10/14	二	特 	法式奶油螺旋麵	(炒)杏鮑菇炒蛋	(炒)蜜汁麵腸	(燉)普羅旺斯燉菜	有機荷葉白菜	什錦蔬菜湯	水果	1.7	0.9	1.1	2.4	1	0.0	383
10/15	三		五穀飯	(炒)素培根炒蛋	(煮)咖哩素雞	(炒)竹筍干丁	青江菜	蕃茄豆腐湯		0.0	2.7	0.8	2.4	1	0.0	387
10/16	四		糙米飯	(炒)玉米炒蛋	(炒)塔香茄子	(滷)蜜汁油腐*1	有機青松菜	時蔬鮮菇湯	水果	0.4	0.7	1.7	2.5	1	0.0	291
10/17	五		紫米飯	(炒)菜脯蛋	(煮)燒烤醬花椰	(炒)豆薯四季豆	油麥菜	大滷湯		0.0	1.5	1.6	2.4	1	0.0	321
10/20	一		白米飯	(炒)紅絲炒蛋	(拌)洋釀豆包	(煮)關東煮	有機小白菜	白菜羹湯	水果	0.0	#VALUE!	1.0	2.5	1	0.0	#VALUE!
10/21	二	特 	蕃茄蛋炒飯	(炒)毛豆炒蛋	(炸)★香酥百頁	(煮)蘿蔔扁蒲	有機小松菜	味噌海芽湯	水果	0.0	3.2	0.9	2.4	1	0.0	430
10/22	三		麥片飯	(炒)金瓜炒蛋	(滷)香滷油腐*1	(煮)冬瓜海結	青江菜	香菇湯		0.3	1.8	0.8	2.5	1	0.8	467
10/23	四	蔬	五穀飯	(蒸)滑嫩蒸蛋	(炒)宮保油腐	(燙)鹽味毛豆莢	有機山菠菜	雙豆甜湯	水果	0.0	0.0	0.8	2.5	1	0.0	193
10/24	五															
10/27	一		紅藜麥飯	(炒)馬鈴薯炒蛋	(煮)筍絲干片	(炒)蘿蔔白菜	有機油江菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.2	0.8	2.4	1	0.0	639
10/28	二		紫米飯	(炒)蕃茄炒蛋	(煮)日式佃煮	(滷)香滷豆包*1	有機青松菜	米粉湯	水果	0.0	#VALUE!	1.0	2.4	1	0.0	#VALUE!
10/29	三		糙米飯	(炒)秋葵炒蛋	(炒)蘑菇醬素雞	(炒)彩蔬豆丁	油麥菜	薑絲南瓜湯		0.0	0.0	0.0	2.5	1	0.0	173
10/30	四	特 	什錦炒麵	(炒)紅絲炒蛋	(拌)鹽水豆干	(煮)紅燒洋芋豆腐	有機荷葉白菜	竹筍湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.6	1	0.0	177
10/31	五		白米飯	(炒)三色炒蛋	(炒)清炒高麗菜	(炸)★青醬麵腸	青江菜	枸杞冬瓜湯		0.0	0.0	0.0	2.5	1	0.0	173

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：10/1腰果素雞、10/9香糯油飯、10/23宮保油腐。

☆本月蔬菜水果為當季食材；食材內容若遇氣候因素而有變動，敬請見諒！每日午餐菜色照片及食材明細可上「校園食材登錄平台」查詢，網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

☆食材來源：本公司食材優先選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商，目前所提供之黃豆製品、玉米粒及其調味品皆為非基因改造食材。

雙永群組中央廚房營養師：許文怡
營養管理員：林靜美
營養顧問：洪文龍
營養師：徐善恩
營養電話：(02)2765-1667