



第八週營養午餐菜單

〔素食〕 112 學年度第 2 學期



台南市建興國中 113 年 4 月 1 日-4 月 5 日第 8 週午餐 素菜單 供應廠商: 久大食品便當廠

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	營養分析(份數)
4/1 符合	一	白米飯	糖醋素雞丁	芹菜炒豆干	山藥捲	炒青菜	紫菜金針湯	全穀雜糧:6 豆魚蛋肉:2.5 蔬菜:1.6 油脂:2.5 水果:0 熱量(kcal):765
	食材(g)	白米 120	素雞丁 30 馬鈴薯 20 紅蘿蔔 10	豆干 50 芹菜 10	山藥捲 30	青菜 100	乾紫菜 1 金針菇 10	
4/2 符合	二	南瓜飯	翡翠豆腐	鮮蔬麵腸	冬瓜滷香菇 豆菊	炒青菜	冬菜粉絲湯	全穀雜糧:6 豆魚蛋肉:2.8 蔬菜:1.5 油脂:2.6 水果:0 熱量(kcal):792
	食材(g)	白米 110 南瓜 20	豆腐 70 翡翠適量	麵腸 30 小黃瓜 20 彩椒 10	冬瓜 40 香菇 10 豆菊 10	青菜 100	冬菜適量 冬粉適量	
4/3 (開放速食炸物) 符合	三	炸醬麵	塔香三杯油 豆腐	紅蘿蔔玉米 炒蛋	蒸銀絲卷	炒青菜	大麥珍珠	全穀雜糧:6 豆魚蛋肉:2.5 蔬菜:1.7 油脂:2.7 水果:0 熱量(kcal):772
	食材(g)	麵條 160 蔬菜 20	豆腐 80	紅蘿蔔 30 玉米粒 20 雞蛋 20	銀絲卷 40	青菜 100	麥仔 小珍珠	
4/4 符合	四	清明連假不吃						全穀雜糧: 豆魚蛋肉: 蔬菜: 油脂: 水果: 熱量(kcal):
	食材(g)							
4/5 (蔬食日) 符合	五	清明連假不吃						全穀雜糧: 豆魚蛋肉: 蔬菜: 油脂: 水果: 熱量(kcal):
	食材(g)							
工廠登記證		99-674927-00		開立菜單電話: (TEL) 06-2976819		傳真 (FAX): 06-2978248		
負責人:		陳玉麟		廠商名稱: 久大食品便當廠		營養師: 史玄潔 建興電話: 06-2136553		

備註: *星期四供應乳品...*(以 5 天為一周期即一盒乳製品, 過學校結算期統計天數不足者天數, 用四捨五入進位法多加一盒, 由校方擇訂時間補供應。)
*有註記”符合”的就是--當天有符合三章一 Q 之規定...

※過敏原資訊: 本午餐含麩質之穀物、蛋、大豆及其製品, 對食物過敏者請留意。