

陳平國小午餐廚房(素)114.09月菜單

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細	
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量
9月1日週一	白米飯	麻婆豆腐	薄板豆腐盤切	2盤	薑絲南瓜	南瓜大丁Q	13	有機高麗菜	高山高麗菜有機	10	熱豆漿	履歷黃豆漿	4包
			毛豆仁CAS	1		薑絲	0.1		嫩薑絲	0.1			
			無辣豆瓣醬大	共用		枸杞	0.1		履歷紅蘿蔔絲	0.3			
			辣豆瓣醬	共用					木耳絲Q	0.3			
			生香菇片Q	1									
9月2日週二	小米飯	客家小炒	豆干片非基改	8	白菜滷	大白菜CAS	10	翠綠油菜	履歷油菜切	10	關東煮湯	白蘿蔔大丁	3
			芹菜段有機	2		履歷紅蘿蔔絲	0.6		嫩薑絲	0.1		油豆腐丁	2
			素皮絲W1進	0.5		木耳絲追溯	0.6		生香菇片Q	0.5		履歷紅蘿蔔中丁	2
			薑末	0.1		鮮筍絲追溯	1					芹菜珠有機	0.1
						油豆皮非基改	0.6						
9月3日週三	米食	香拌乾麵	白油麵 指送	18	蠔油蘭花干	素蘭花干中	70P	空心菜	履歷空心菜切	10	鮮筍玉穗湯	鮮筍片追溯	3
			小豆苗追溯	2		毛豆仁CAS	2		嫩薑絲	0.1		玉米穗段台優	2
			綠豆芽追溯	2		木耳片Q	0.6		履歷紅蘿蔔絲	0.5		角螺非基改	0.3
			紅甜椒去蒂Q	1									
			素香椿	1P									
9月4日週四	糙米飯	紅燒油豆腐	非基改油豆腐丁	8	螞蟻上樹	冬粉粒	1.5	翠綠青江菜	履歷青江菜切	10	肉骨茶湯	白蘿蔔中丁	6
			青椒去蒂Q	0.6		高麗菜CAS	5		嫩薑絲	0.1		金針菇追溯	2
			紅甜椒去蒂Q	0.6		履歷紅蘿蔔絲	0.5		木耳絲Q	0.5		履歷紅蘿蔔中丁	1
			生香菇片Q	0.6		木耳朵Q	0.5					肉骨茶包	1包
												油豆皮	0.3
9月5日週五	胚芽飯	梅香素雞	素雞切片	5	小瓜什錦	小黃瓜片Q	7	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10	紅棗冬瓜湯	角螺非基改	0.3
			杏鮑菇切片有機	3		木耳絲追溯	2		嫩薑絲	0.1		冬瓜去皮Q	7
			烏梅汁中	共用		紅甜椒去蒂Q	1		枸杞	0.1		紅棗	0.6
			紫蘇梅大	共用		玉米筍Q	1					薑片	0.1

陳平國小午餐廚房(素)114.09月菜單

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細	
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量
9月8日週一	白米飯	泡菜豆腐	薄板豆腐盤切	2盤	三杯茄子	茄子去蒂Q	11	翠綠青江菜	履歷青江菜切	10	熱豆漿	履歷黃豆漿	4包
			大白菜CAS	5		履歷紅蘿蔔絲	0.5		嫩薑絲	0.1			
			泡菜素食	3		九層塔	0.1		木耳絲Q	0.5			
			韓式年糕	5包		薑	0.1						
			秀珍菇Q	2									
9月9日週二	五穀飯	沙茶麵腸	麵腸片	9	田園四喜	三色豆台優農	1	有機銀芽	綠豆芽有機	9	青菜餛飩湯	履歷蚵白菜截	4
			黃甜椒去蒂Q	1		玉米粒台優農	5		嫩薑絲	0.1		素餛飩	160P
			紅甜椒去蒂Q	1		芋頭小丁Q	1					嫩薑絲	1
			木耳片Q	1		洋芋小丁	3		生香菇片Q	0.5			
			素沙茶	1P		腰果	1		履歷紅蘿蔔絲	0.5			
9月10日週三	麵食	蘑菇鐵板麵	白油麵 指送	18	素棒腿	素雞腿	150P	翠綠油菜	履歷油菜切	10	茶壺湯	白蘿蔔大丁	3
			玉米粒台優農	3		薯條	4.0		嫩薑絲	0.1		生香菇片追溯	1
			履歷紅蘿蔔小丁	1					木耳絲Q	1		鮮筍片Q	1
			毛豆仁CAS	1								履歷紅蘿蔔中丁	1
			杏鮑菇有機	3									
			蘑菇醬素	1P									
9月11日週四	糙米飯	五香豆干	四方干公斤小	8	醬燒冬瓜	冬瓜大丁Q	11	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10	牛蒡玉米湯	玉米段CAS	3
			薑片	0.1		特小麵輪 W3	0.6		嫩薑絲	0.1		牛蒡中丁Q	5
			紅甜椒去蒂Q	0.5		履歷紅蘿蔔片	1		生香菇片Q	0.6		枸杞	0.2
			八角	共用									
			海帶結	1									
												240人	
9月12日週五	大麥飯	茄汁豆包	非基改豆包	150P	蘿蔔羹	白蘿蔔去皮	8	空心菜	履歷空心菜切	10	金針素肉絲湯	金針追溯台灣	0.2
			白芝麻熟	0.1		履歷紅蘿蔔片	0.3		嫩薑絲	0.1		素肉絲	1
			蕃茄醬可果美	1P		有機黑蠔菇又	0.3		木耳絲Q	0.6		嫩薑絲	0.1
			青椒去蒂Q	0.5		鮮筍絲追溯	0.5					秀珍菇Q	2
			黃甜椒去蒂Q	0.5									

陳平國小午餐廚房(素)114.09月菜單

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細	
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量
9月15日週五	白米飯	家常豆腐	薄板豆腐盤切	3盤	蔭瓜苦瓜	苦瓜大丁Q	11	翠綠油菜	履歷油菜切	10	熱豆漿	履歷黃豆漿	4包
			玉米粒CAS	2		蔭瓜小	2P		嫩薑絲	0.1			
			毛豆仁CAS	1		紅甜椒去蒂Q	1		生香菇片Q	0.5			
			生香菇片Q	0.5		黑蠔菇有機	1						
9月16日週六	紫米飯	青龍干片	豆干片非基改	8	雙色花椰	綠花CAS	9	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10	黃瓜素丸湯	黃瓜去皮籽Q	5
			糯米椒Q	3		白花CAS	6		嫩薑絲	0.1		履歷紅蘿蔔中丁	0.6
			薑片	0.1		紅甜椒去蒂Q	1		履歷紅蘿蔔絲	0.5		素魚丸	1.2
			豆豉			黃甜椒去蒂Q	1						
9月17日週二		日式炒烏龍	小烏龍 指送	18	素魚排	素魚排	150PC	翠綠青江菜	履歷青江菜切	10	味噌海芽湯	味噌三公斤	1盒
			履歷紅蘿蔔絲	0.5					嫩薑絲	0.1		乾海帶芽	0.1
			生豆包切絲	1					生香菇片Q	0.5		薄板豆腐小丁	2盤
			木耳朵Q	0.5									
			素魚板切絲	0.8									
			高麗菜CAS	5									
9月18日週三	糙米飯	酸菜麵腸	麵腸片	8	泡菜年糕	大白菜CAS	10	空心菜	履歷空心菜切	10	油豆腐細粉	油豆腐丁傳	6
			酸菜絲	2		泡菜素	2		嫩薑絲	0.1		冬粉粒	1
			紅甜椒去蒂Q	1		韓式年糕	3包		雪白菇Q	0.5		冬菜小200g	1P
						秀珍菇Q	1						
						蕃茄醬可果美	1桶						
9月19日週四	燕麥飯	梅干素雞	素雞切丁	7	鮮炒瓠瓜	瓠瓜去皮追溯	10	有機莧菜	莧菜有機切	10	冬菜排骨湯	冬菜素	1P
			梅干菜粒Kq	1		履歷紅蘿蔔片	0.5		嫩薑絲	0.1		冬粉	1.2
			筍干	3		生香菇片追溯	0.5		生香菇片Q	0.5		嫩薑絲	0.1
			薑片	0.1								金針菇Q	2

陳平國小午餐廚房(素)114.09月菜單

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細	
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量
9月22日週二	白米飯	紅燒油豆腐	三角油豆腐	8	醬燒紫茄	茄子去蒂Q	10	空心菜	履歷空心菜切	10	熱豆漿	履歷黃豆漿	4包
			青椒去蒂追溯	1		杏鮑菇有機切片	5		嫩薑絲	0.1			
			紅甜椒去蒂Q	1		履歷紅蘿蔔絲	1		生香菇片Q	0.5			
			鮮筍片Q	2		薑片	0.1						
9月23日週三	胚芽飯	芹炒干片	豆干片非基改	8	鮮炒管筍	管仔筍切Q	10	翠綠青江菜	履歷青江菜切	10	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔去皮	5
			芹菜段有機	1.5		木耳絲Q	1		嫩薑絲	0.1		素小水丸	1.2
			木耳絲Q	0.6		生香菇片Q	1		履歷紅蘿蔔絲	0.5		薑片	1
			履歷紅蘿蔔絲	0.6		枸杞	0.1					生香菇片Q	0.6
9月24日週三	傳統油飯	長糯米芋頭小丁追溯毛豆仁CAS薑片乾香菇片台灣素皮絲W2進	長糯米	5	涼拌素雞	素雞切片	8	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10	海芽豆腐湯	乾海帶芽	0.1
			芋頭小丁追溯	2		薑末	0.1		嫩薑絲	0.1		薄板豆腐	2盤
			毛豆仁CAS	1		芹菜段有機	1		履歷紅蘿蔔絲	0.5		嫩薑絲	0.1
			薑片	0.2		紅甜椒去蒂Q	2						
			乾香菇片台灣	0.2									
			素皮絲W2進	0.3									
9月25日週四	糙米飯	宮保干丁	大溪黑豆干	7	泡菜絲煲	寬粉絲特級粉	1.5	翠綠油菜	履歷油菜切	10	冬瓜養生湯	冬瓜大丁Q	7
			履歷洋芋大丁	5		高麗菜CAS	6		嫩薑絲	0.1		素羊肉	2斤
			紅甜椒去蒂Q	1		素泡菜	2		履歷木耳絲	0.5		枸杞	0.1
			花生片	1		秀珍菇Q	1						
9月26日週五	五穀飯	素燒烤麩	烤麩小丁	13斤	黃瓜素肉羹	大黃瓜去皮籽Q	11	有機銀芽	綠豆芽有機	10	鮮筍湯	鮮筍片追溯	4
			皇帝豆Q	2		履歷紅蘿蔔絲	0.6		嫩薑絲	0.1		素丸子	1.2
			紅甜椒去蒂Q	1		木耳朵追溯	0.6					生香菇片Q	0.5
						素肉羹	1.2		生香菇片Q	0.5			

陳平國小午餐廚房(素)114.09月菜單

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細	
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量
9月30日週一	地瓜飯	咖哩素雞	素雞丁	7	絲瓜鮮燴	絲瓜去皮Q	12	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10	味噌蔬菜湯	味噌三公斤	1盒
			履歷洋芋中丁	4		生豆包絲非基改	1		薑絲	0.1		白蘿蔔去皮	5
			毛豆仁CAS	0.5		木耳朵Q	0.5		生香菇片Q	0.5		乾海帶芽	0.1
			履歷紅蘿蔔中丁	1.5		紅蘿蔔絲	0.5					豆腐	1盤
			素咖哩塊	2盒		白麵線	0.6						

臺中市北屯區陳平/四張犁/仁愛國民小學

114年09月營養(素食)午餐菜單總表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
週別	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
第1週	白米飯	小米飯		糙米飯	胚芽飯
	麻婆豆腐	客家小炒	香拌乾麵	紅燒油腐	梅香素雞
	薑絲南瓜	白菜滷	蠔油蘭花干	螞蟻上樹	小瓜什錦
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	熱豆漿	關東煮湯	鮮筍玉穗湯	肉骨茶湯	紅棗冬瓜湯
		水果/鮮奶/豆漿		水果	
營養分析	熱量：614.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：772 kcal 醣類：99.5g 蛋白質：29.9g 脂肪：25 g	熱量：768.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：733kcal 醣類：70 g 蛋白質：27 g 脂肪：21.5 g	熱量：697.5 kcal 醣類：84.5 g 蛋白質：29.9 g 脂肪：25 g
週別	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
第2週	白米飯	五穀飯		糙米飯	大麥飯
	泡菜豆腐	沙茶麵腸	蘑菇鐵板麵	五香豆干	茄汁豆包
	三杯茄子	田園四喜	素棒棒腿	醬燒冬瓜	蘿蔔羹
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	熱豆漿	青菜餛飩湯	茶壺湯	牛蒡玉米湯	金針素肉絲湯
		水果/鮮奶/豆漿		水果	
營養分析	熱量：659 kcal 醣類：93 g 蛋白質：29.1 g 脂肪：25 g	熱量：687.5 kcal 醣類：84 g 蛋白質：28.6 g 脂肪：24.5 g	熱量：758 kcal 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：24 g	熱量：728 kcal 醣類：91 g 蛋白質：30 g 脂肪：25 g	熱量：687.5 kcal 醣類：84 g 蛋白質：28.6 g 脂肪：24.5 g
週別	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
第3週	白米飯	紫米飯		糙米飯	燕麥飯
	家常豆腐	青龍干片	日式炒烏龍	酸菜麵腸	梅干素雞
	蔭瓜苦瓜	雙色花椰	素魚排	泡菜年糕	鮮炒瓢瓜
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	熱豆漿	黃瓜素丸湯	味噌海芽湯	油豆腐細粉	冬菜排骨湯
		水果/鮮奶/豆漿		水果	
營養分析	熱量：614.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：772 kcal 醣類：99.5g 蛋白質：29.9g 脂肪：25 g	熱量：768.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：733kcal 醣類：70 g 蛋白質：27 g 脂肪：21.5 g	熱量：697.5 kcal 醣類：84.5 g 蛋白質：29.9 g 脂肪：25 g
週別	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
	白米飯	胚芽飯		糙米飯	五穀飯
	紅燒豆腐	芹炒干片	傳統油飯	宮保干丁	素燒烤麩
	醬燒紫茄	鮮炒管筍	涼拌素雞	泡菜粉絲煲	黃瓜素肉羹
	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬
	熱豆漿	蘿蔔素丸湯	海芽豆腐湯	冬瓜養生湯	鮮筍湯
	履歷豆漿	水果/鮮奶/豆漿		水果	
營養分析	熱量：659 kcal 醣類：93 g 蛋白質：29.1 g 脂肪：25 g	熱量：748.5 kcal 醣類：94 g 蛋白質：33 g 脂肪：25.5 g	熱量：748.5 kcal 醣類：94 g 蛋白質：33 g 脂肪：25.5 g	熱量：733kcal 醣類：70 g 蛋白質：27 g 脂肪：21.5 g	熱量：728 kcal 醣類：91 g 蛋白質：30 g 脂肪：25 g
週別	9月29日	9月30日			
第6週	補假	地瓜飯			
		咖哩素雞			
		絲瓜鮮燴			
		季節時蔬			
		味噌蔬菜湯			
		水果/鮮奶/豆漿			
營養分析		熱量：690 kcal 醣類：93g 蛋白質：29g 脂肪：25 g			

本校採用豬肉皆為台灣本土豬

近期南部因颱風災情農產品產量銳減，造成採購品項的不確定性增高，綠色青菜欄位經教育局同意菜單上名稱可使用季節時蔬，每周一次有機青菜