

陳平國小12月素菜單

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
12月1日週一	白米飯	冰糖燒干	大溪豆干未染	8	白菜麵筋	大白菜切追溯	12	福山萵苣	履歷福山萵苣切	10	熱豆漿	履歷豆漿	4包
			八角	1包		油泡	0.6		嫩薑絲	0.1			
			粗冰糖三公斤	共用		乾香菇片台灣	0.3		生香菇片Q	0.5			
			甘草/桂皮	共用		履歷紅蘿蔔絲	0.5						
			海帶結	1.5									
			薑片	0.1									
12月2日週二	地瓜飯	香椿豆腐	薄板豆腐切丁	3盤	鮮炒筍絲	鮮筍絲Q	11	高麗菜	履歷高麗菜切	10	青菜餛飩湯	履歷蚵白菜切	3.5
			枸杞	0.5		履歷紅蘿蔔絲	0.5		嫩薑絲	0.1		素餛飩	200P
			素香椿肉燥	1P		木耳絲Q	0.5		履歷紅蘿蔔絲	0.5			
			毛豆仁	1					木耳絲Q	0.5			
12月3日週三		麵線糊	紅麵線	4	素排	素肉排	160P	有機銀芽	綠豆芽有機	9	刈包	漢堡 分班	100pc
			大白菜CAS	5					嫩薑絲	0.1		番茄醬小包 分班	100P
			油豆皮	0.3					履歷紅蘿蔔絲	0.5			
			鮮筍絲追溯	1		玉米粒CAS	2		木耳絲Q	0.5			
			乾香菇片台灣	0.1		小黃瓜切片Q	2						
			履歷紅蘿蔔絲	1									
			木耳絲追溯	1									
			素沙茶醬中	1桶									
12月4日週四	糙米飯	糯米椒干片	青龍切段Q	3	鮮菇什錦	四季豆切段Q	2	翠綠油菜	履歷油菜切	10	結頭素丸湯	結頭菜中丁Q	6
			豆干片	9		秀珍菇Q	10		嫩薑絲	0.1		素小水丸	1.8
			白豆豉 小	2包		履歷紅甜椒	1		生香菇片Q	0.5		履歷紅蘿蔔中丁	1
						履歷黃甜椒	1.0					180人	
12月5日週五	麥片飯	三杯素雞	素雞切片	7	茄汁洋芋	洋芋去皮	9	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10	蘿蔔鮮湯	白蘿蔔中丁Q	5
			杏鮑菇片有機	3		履歷紅蘿蔔中丁	1		嫩薑絲	0.1		素羊肉	3斤
			履歷紅甜椒去蒂	0.5		履歷黃甜椒去蒂	1					履歷紅蘿蔔中丁	1
			青椒去蒂Q	0.5		蕃茄去蒂TAP	2		木耳絲Q	0.5		生香菇片Q	1
			九層塔	0.1									
			薑片	0.1		番茄醬							

陳平國小12月素菜單

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
12月9日週一	白米飯	香菇素肉燥	素肉燥	5條	豆皮白菜	大白菜切追溯	12	有機福山萵苣	福山萵苣有機切	10.0	熱豆漿	履歷豆漿	4包
			豆干丁非基改	8		履歷紅蘿蔔絲	1		嫩薑絲	0.1			
			乾香菇片台灣	0.1		木耳絲追溯	1		木耳絲Q	0.5			
			鮮筍丁追溯	3		乾香菇片台灣	0.1						
						油豆皮非基改	0.3						
12月10日週二	麥片飯	豆腸紫茄	豆腸非基改	10斤	鮮炒瓢瓜	瓢瓜去皮Q	12	翠綠油菜	履歷油菜切	10.0	黃瓜湯	大黃瓜厚片Q	6
			茄子去蒂Q	5		履歷紅蘿蔔片	0.5		嫩薑絲	0.1		鮑魚菇Q	1
			九層塔	0.2		木耳片Q	0.5		枸杞	0.1		履歷紅蘿蔔中丁	1
12月11日週三	麵食	芋頭鹹粥	芋頭小丁Q	2	涼拌素雞	素雞切片	8	蒜香菠菜	履歷菠菜切	10	古早味紅豆餅	古早味紅豆餅	
			高麗菜CAS	4		履歷紅甜椒去蒂	2		嫩薑絲	0.1			
			芹菜珠有機	0.1		香菜	0.2		白精靈菇Q	0.5			
			生豆包切絲	1		薑絲	0.1						
			履歷紅蘿蔔絲	0.5									
12月12日週四	糙米飯	芹炒干片	豆干片非基改	9	小瓜四色	履歷小黃瓜小丁	5	翠綠青江菜	履歷青江菜切	10.0	山藥養生湯	山藥中丁Q	6
			芹菜去葉有機	0.5		水煮花生	2		嫩薑絲	0.1		秀珍菇Q	2
			木耳絲Q	0.5		履歷紅蘿蔔小丁	2		履歷紅蘿蔔絲	0.5		素羊肉	3斤
			履歷紅甜椒去蒂	0.5		芋頭小丁Q	3					紅棗	0.6
12月13日週五	十穀飯	肉燥油豆腐	迷你傳統三角	7	炒花椰菜	綠花CAS	7	高麗菜	履歷高麗菜切	10	金針筍片湯	金針追溯台灣	0.2
			素肉燥	5條		白花CAS	5		嫩薑絲	0.1		鮮筍片Q	4
			杏鮑菇片有機	3		履歷紅甜椒去蒂	1		紅蘿蔔絲Q	0.5		小水丸	2斤
						玉米筍去皮Q	2		木耳絲Q	0.5			

陳平國小12月素菜單

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
12月16日週一	白米飯	麻婆豆腐	薄板豆腐切大	3盤	快炒鮮菇	四季豆切段Q	3	福山萵苣	履歷福山萵苣切	10	熱豆漿	履歷豆漿	4包
			青豆仁	1		杏鮑菇片有機	9		嫩薑絲	0.1			
			素肉燥	5條		履歷紅甜椒去蒂	1		履歷紅蘿蔔絲	0.5			
			無辣豆瓣醬			素沙茶	1P						
			有機黑蠔菇	2		履歷黃甜椒去蒂	1						
12月17日週二	胚芽飯	三杯麵腸	麵腸片	8	泡菜年糕	大白菜CAS	11	菠菜	履歷菠菜切	10	結頭素丸湯	小水丸	2斤
			九層塔	0.2		素泡菜	3包		嫩薑絲	0.1		履歷紅蘿蔔中	1
			杏鮑菇切片有機	1		韓式年糕	3包		生香菇片Q	0.5		結頭菜中丁Q	4
			薑片	0.1		木耳絲Q	0.5						
			青椒去蒂Q	0.5		秀珍菇Q	3						
12月18日週三		味噌拉麵	小烏龍	18	牛蒡揚	牛蒡揚	6	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10.0	素鍋貼	素鍋貼*2	230PC
			素羊肉	2斤		地瓜薯條	6		嫩薑絲	0.1			
			高麗菜CAS	5					履歷紅蘿蔔絲	0.5			
			金針菇有機	1									
			生香菇切片Q	0.5									
			味噌	1盒									
			生豆包絲	1									
12月19日週四	糙米飯	梅干豆干	小硬干對切三角	7	關東煮	白蘿蔔大丁Q	10	翠綠青江菜	履歷青江菜切	10	四神湯	大麥小薏仁	1
			筍干	5		蒟蒻小卷	2斤		嫩薑絲	0.1		芡實	0.2
			梅干菜	0.6		履歷紅蘿蔔中丁	2		木耳絲Q	1		山藥中丁Q	6
			生香菇片Q	2		海帶結	1					蓮子台灣	1斤
												紅棗	0.3
												200人	
12月20日週五	麥片飯	沙茶百頁	百頁豆腐中丁	8	鮮蔬冬粉	冬粉絲	2	翠綠油菜	履歷油菜切	10	筍片酸菜湯	鮮筍片Q	5
			履歷紅甜椒去蒂	1		綠豆芽追	5		嫩薑絲	0.1		酸菜絲	1
			青椒去蒂Q	1		履歷紅蘿蔔絲	1		生香菇片Q	0.5		小水丸	2斤
			玉米筍去皮Q	2		木耳絲追	1					嫩薑絲	0.1
			素沙茶	1P									

陳平國小12月素菜單

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
12月22日週一	白米飯	藥膳四方干	四方干公斤小	8	五彩腰花	素腰花	9	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切	10	熱豆漿	履歷豆漿	4包
			八角粒小磨坊	共用		履歷紅甜椒去蒂	0.5		嫩薑絲	0.1			
			桂皮	共用		履歷黃甜椒去蒂	0.5		履歷紅蘿蔔絲	0.5			
			甘草	共用		青椒去蒂Q	0.5						
			枸杞	0.1		木耳片Q	0.5						
12月23日週二	紫米飯	青龍干片	非基改豆干片	8	嫩炒筍茸	筍茸	10	福山萵苣	履歷福山萵苣切	10	結頭湯	結頭菜中丁Q	4
			青龍切段Q	3		角螺非基改	0.6		嫩薑絲	0.1		履歷紅蘿蔔中丁	1.5
			白豆豉	3包		生香菇片Q	1		履歷紅蘿蔔絲	0.5		素魚丸	2斤
12月24日週三	聖誕節特餐	茄汁義大利麵	白油麵	21	素龍鳳腿	素棒棒腿	160P	菠菜	履歷菠菜切	10	洋芋濃湯	玉米粒台優農	2
			玉米粒台優農	3		薯條	4		嫩薑絲	0.1		洋芋去皮	4
			素火腿丁	2					履歷紅蘿蔔絲	0.5		履歷紅蘿蔔小丁	1
			履歷蕃茄去蒂	2								玉米醬罐頭大	1桶
			三色豆CAS	1									
			杏鮑菇片有機	1									
			履歷紅蘿蔔小丁	1									
			蕃茄醬可果美	1桶									
12月25日週四	行憲紀念日												
12月26日週五	十穀飯	鐵板豆腐	薄板豆腐	3盤	什錦冬瓜	冬瓜去皮籽迨	11	有機高麗菜	高麗菜有機切	10	紫菜丸子湯	海苔細片	1包
			九層塔	0.3		生香菇片Q	0.5		嫩薑絲	0.1		小水丸	3斤
			素蘑菇醬	1桶		嫩薑絲	1		履歷紅蘿蔔絲	0.5		金針菇有機	1.0
			履歷紅蘿蔔片	0.5		枸杞	1斤		木耳絲Q	0.5		嫩薑絲	1.0
						非基改角螺	0.6						

陳平國小12月素菜單

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
12月29日週一	白米飯	彩椒豆干	豆干片非基改	7	三杯茄子	茄子去蒂Q	12	有機蘿蔓萵苣	蘿蔓萵苣有機切	10	熱豆漿	履歷豆漿	4包
			杏鮑菇片有機	3		素米血丁	3		嫩薑絲	0.1			
			履歷紅甜椒去蒂	1		九層塔	0.2		履歷紅蘿蔔絲	0.5			
			青椒去蒂Q	1		薑片	0.1						
12月30日週二	胚芽飯	麻油凍豆腐	凍豆腐丁非基改	8	鮮炒筍絲	鮮筍絲追	10	菠菜	履歷菠菜切	10	翡翠豆腐羹	翡翠300g	3盒
			玉米穗段CAS	3		履歷紅蘿蔔絲	1		嫩薑絲	0.1		薄板豆腐切	2盤
			薑片	0.1		木耳絲追	1		生香菇片Q	0.5		金針菇有機	2
			麻油福壽	共用		油豆皮	0.6						
			素米血丁	1.5									
			素猴頭菇	2斤									
12月31日週三		台南風味米糕	長糯米		香滷油腐	四角油豆腐丁	8	翠綠油菜	履歷油菜切	10	黃瓜丸子湯	大黃瓜厚片Q	5
			芋頭小丁追溯	5		素肉燥	5條		嫩薑絲	0.1		履歷紅蘿蔔中丁	1
			乾香菇片	0.2		乾香菇片台灣	0.2		履歷紅蘿蔔絲	0.5		薑片	0.1
			素肉鬆	0.6		海帶結	1						
			水煮花生	1									
			碎麵輪	0.5									
1月1日週四	元旦放假												
1月2日週五	地瓜飯	紅燒豆包	生豆包非基改	120P	田園四色	玉米粒CAS	5	翠綠青江菜	履歷青江菜切	10.0	冬瓜素丸湯	冬瓜大丁Q	6
			生香菇片Q	1		洋芋小丁	5		嫩薑絲	0.1		素香菇丸	3斤
			芹菜切段有機	0.5		三色豆CAS	2		木耳絲Q	0.5		紅蘿蔔中丁Q	1
			履歷紅甜椒去蒂	0.5		腰果							

臺中市北屯區陳平/四張犁/仁愛國民小學

114年12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	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
第1週	白米飯	地瓜飯		糙米飯	麥片飯
	冰糖燒干	香椿豆腐	麵線糊	糯米椒干片	三杯素雞
	白菜麵筋	鮮炒筍絲	素肉排	鮮菇什錦	茄汁洋芋
	福山萵苣	高麗菜	有機銀芽	翠綠油菜	薑汁蚵白菜
	熱豆漿	青菜餛飩湯	刈包	結頭素丸湯	蘿蔔鮮湯
		鮮奶/豆漿/水果		水果	
營養分析	熱量：592.5 kcal 醣類：110 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 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：758 kcal 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：24 g
週別	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
第2週	白米飯	麥片飯		糙米飯	十穀飯
	香菇素肉燥	豆腸紫茄	芋頭鹹粥	芹炒干片	素燥油豆腐
	豆皮白菜	鮮炒瓢瓜	涼拌素雞	小瓜四色	炒花椰菜
	有機福山萵苣	翠綠油菜	菠菜	翠綠青江菜	高麗菜
	熱豆漿	黃瓜湯	古早味紅豆餅	山藥養生湯	金針筍片湯
		鮮奶/豆漿/水果		水果	
營養分析	熱量：592.5 kcal 醣類：110 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 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：758 kcal 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：24 g
週別	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
第3週	補休		胚芽飯	糙米飯	麥片飯
			三杯麵腸	梅干豆干	沙茶百頁
			泡菜年糕	關東煮	鮮蔬冬粉
			菠菜	翠綠青江菜	翠綠油菜
			結頭綜合湯	四神湯	筍片酸菜湯
			鮮奶/豆漿/水果	水果	
營養分析			熱量：772 kcal 醣類：99.5g 蛋白質：29.9g 脂肪：25 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	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
	白米飯	紫米飯		行憲紀念日	十穀飯
	藥膳四方干	青龍干片	茄汁義大利麵		鐵板豆腐
	五彩腰花	嫩炒筍茸	素龍鳳腿		什錦冬瓜
	薑汁蚵白菜	福山萵苣	菠菜		有機高麗菜
	熱豆漿	結頭湯	洋芋濃湯		紫菜丸子湯
		鮮奶/豆漿/水果			
營養分析	熱量：659 kcal 醣類：93 g 蛋白質：29.1g 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：748.5 kcal 醣類：94 g 蛋白質：33 g 脂肪：25.5 g		熱量：728 kcal 醣類：91 g 蛋白質：30 g 脂肪：25 g
週別	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
第6週	白米飯	胚芽飯		元旦	地瓜飯
	彩椒豆干	麻油凍豆腐	台南風味米糕		紅燒豆包
	三杯茄子	鮮炒筍絲	香滷油腐		田園四喜
	有機蘿蔓萵苣	翠綠油菜	翠綠油菜		翠綠青江菜
	熱豆漿	翡翠豆腐羹	黃瓜湯		冬瓜素丸湯
	履歷豆漿	鮮奶/豆漿/水果			
營養分析	熱量：592.5 kcal 醣類：110 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：748.5 kcal 醣類：94 g 蛋白質：33 g 脂肪：25.5 g		熱量：758 kcal 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：24 g