全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

110年3月份萬富國小素食菜單

產品責任險六千萬元整衛生署通過HACCP認證104號**本廠供應豬肉皆使用國產豬**

日期	星期	主食	副食				湯	水果	熱量（大卡）	全穀雜糧類（份）	豆魚蛋肉類（份）	蔬菜類（份）	油脂類（份）	水果類（份）	乳品類（份）	鈣含量（毫克）
3/2	二	糙米飯	鳳梨木耳素雞	五彩干絲	青菜	時蔬	美味鮮菇湯	水果	726	4.5	2.3	2.5	2.6	1		595
3/3	三	特餐	家鄉油飯	回鍋干片	青菜	時蔬	雙色蘿蔔湯	優酪乳	796	5.5	2.0	2.6	2.7		0.5	703
3/4	四	白飯	椒鹽豆腸	雪蓮子麵筋	青菜	時蔬	玉米濃湯	水果	858	5.3	3.4	1.7	3	1		132
3/5	五	白飯	紹子豆腐	鮮菇炒蛋	瓜瓞綿綿	時蔬	椰香西米露		702	5.3	2.2	1.7	2.6			230
3/8	一	白飯	打拋麵腸	綠花椰干片	青菜	時蔬	營養蔬菜湯		693	4.8	2.3	2.7	2.7			420
3/9	二	糙米飯	紅糟素魚	黃瓜鮮燴	青菜	時蔬	玉米節湯	水果	755	5.0	2.0	2.4	3	1		125
3/10	三	特餐	米粉羹	素香雞排	青菜	時蔬	豆沙包	豆漿	666	4.4	2.5	2.0	2.7			137
3/11	四	五穀飯	五香豆包	珍珠三色	青菜	時蔬	酸辣湯	水果	755	5.2	2.3	1.8	2.6	1		198
3/12	五	白飯	鍋燒滷味	芙蓉蒸蛋	絲瓜麵線	時蔬	地瓜粉圓湯		761	6.4	2.0	2.1	2.5			233
3/15	一	白飯	黑胡椒素雞丁	蛋酥高麗菜	青菜	時蔬	牛蒡素羊湯		670	4.5	2.0	3.2	2.8			173
3/16	二	糙米飯	毛豆雙丁	咖哩百頁	青菜	時蔬	味噌湯	水果	789	4.5	3.0	2.1	3	1		580
3/17	三	特餐	廣東炒麵	芋香凍豆腐	青菜	時蔬	養生山藥湯	鮮奶	711	4.3	2.0	2.4	2.8		0.5	483
3/18	四	紫米飯	煙燻素茶鵝	義式洋芋	青菜	時蔬	薑絲海結湯	水果	756	5.2	2.1	2.0	2.7	1		153
3/19	五	白飯	香菇麵筋	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	時蔬	燒仙草		742	5.3	2.7	1.9	2.6			187
3/22	一	白飯	沙茶油豆腐	彩繪甜條	青菜	時蔬	海芽蛋花湯		685	4.8	2.2	2.4	2.8			320
3/23	二	糙米飯	老皮嫩肉	毛豆炒蛋	青菜	時蔬	金茸蔬菜湯	水果	760	4.5	2.6	2.3	3	1		312
3/24	三	特餐	台式鹹粥	蜜汁小豆干	青菜	時蔬	素菜包	優酪乳	749	4.5	2.3	2.6	2.7		0.5	774
3/25	四	五穀飯	京醬豆包	清蒸素魚	青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	741	4.5	2.5	2.3	2.6	1		148
3/26	五	白飯	三杯麵腸	玉米蒸蛋	雲耳高麗菜	時蔬	紅豆薏仁湯		744	5.8	2.4	1.7	2.6			138
3/23	一	白飯	香菇麵圈	珍菇綠花椰	青菜	時蔬	玉米蛋花湯		713	5.0	2.4	2.6	2.7			143
3/24	二	糙米飯	麻婆豆腐	炸雙味	青菜	時蔬	青菜素丸湯	水果	787	5.5	2.0	2.3	3	1		274
3/25	三	特餐	干丁炸醬麵	香菇海苔燒	青菜	時蔬	肉骨茶湯	豆漿	689	4.3	2.7	2.4	2.8			553

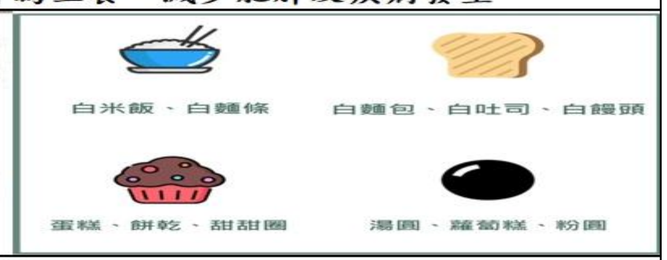
營養小知識-「認識食物六大類」

主食篇-全穀雜糧類

主食選擇優質全穀雜糧類，每天飲食好活力

資料來源：董事基金會-食品營養特區-全穀雜糧類

避免選擇下列精緻澱粉作為主食，減少肥胖及疾病發生



資料來源：全穀雜糧啟動能源食物

烹調技術指導：游文豪　　營養師：李丞家 吳翠函　　消費者申訴專線:03-9223019