

新北市立金山高中午餐群組(金山高中/金山國小/三和國小)

115年10月-午餐素食-餐點表

愛欣食品有限公司(行政院衛生福利部HACCP認證合格廠商)

營養師：蔡長麟 營養字第009658號
許閔煒 營養字第013148號

10月5日	週一	10月6日	週二	10月7日	週三	10月8日	週四	10月9日	週五
白飯	紫米飯(彩田米)	日式什錦炒烏龍麵			薏仁飯(彩田米)	國定假日			
乾鍋干片	壽喜燒				鹽酥雙拼				
螞蟻上樹	鐵板銀芽	海苔起司豆包捲			白菜麵筋燒				
小瓜拌素燻鴨	南瓜炒蛋	麻油拌素雞			豆豉豆干				
TAP蔬菜	有機鮮蔬	TAP時蔬			TAP蔬菜				
金針鮮蔬湯	關東煮湯	味噌蛋花湯			蔴瓜蘿蔔湯				
鮮乳/保久乳	當季水果	果汁			新鮮水果				
10月12日	週一	10月13日	週二	10月14日	週三	10月15日	週四	10月16日	週五
白飯	芝麻飯(彩田米)	香椿蛋炒飯			糙米飯(彩田米)	白飯			
黑胡椒烤麩	甜椒奶香豆腐	猴頭菇燒豆腐			糖醋豆腸	香滷油腐			
海帶三絲	綜合滷味	猴頭菇燒豆腐			田園玉米	紅絲炒蛋			
雪菜干丁	紅絲高麗菜	香酥可樂餅			薑燒海根	塔香茄子			
TAP蔬菜	有機鮮蔬	TAP時蔬			TAP蔬菜	TAP時蔬			
羅宋湯	紫菜蛋花湯	大滷湯			蘿蔔湯	珍珠檸檬冬瓜			
產銷履歷豆漿	當季水果	果汁			新鮮水果	旺仔小饅頭			
10月19日	週一	10月20日	週二	10月21日	週三	10月22日	週四	10月23日	週五
白飯	燕麥飯(彩田米)	素肉燥飯			小米飯(彩田米)	白飯			
味噌燉油腐	鐵板豆腸	素鍋貼*2			咖哩燒豆腐	五更腸旺			
高麗菜滷	清炒佛手瓜	素鍋貼*2			芹香干絲	香菇魚板蒸蛋			
香椿醬燒百頁	豆薯炒蛋	茄汁素肚			什錦花椰菜	黃金蘿蔔糕			
TAP蔬菜	有機鮮蔬	TAP時蔬			TAP時蔬	TAP蔬菜			
四神湯	海結黃芽湯	冬瓜丸子湯			素肉羹湯	蘑菇濃湯			
鮮乳/保久乳	當季水果	產銷履歷豆漿			新鮮水果	烤玉米點心			
10月26日	週一	10月27日	週二	10月28日	週三	10月29日	週四	10月30日	週五
國定假日	紅藜飯(彩田米)	香菇芋頭鹹粥			地瓜糙米飯(彩田米)	白飯			
	打拋干丁	豆皮鮮蔬捲			筑前煮	南瓜豆腐煲			
	海帶芽沙拉	木須炒蛋			絲絲入扣	茶葉蛋			
	年糕白菜	TAP時蔬			香茶涼拌豆干	紅燒冬瓜			
	有機鮮蔬	濃郁豆沙包			TAP時蔬	TAP蔬菜			
	青菜豆腐蛋花湯	果汁			黃豆海芽豆腐湯	紅豆芋圓湯			
	當季水果	新鮮水果			綜合堅果				

◆含有海鮮及其製品的菜色以※標示

◆此菜單為預計菜單，若因應市場食材供需失調及缺貨，將逕行調整供應內容。

◆本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。

◆全面使用非基改玉米及豆製品。

◆本校未使用受輻射污染食品。

◆提醒您：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。