** 逸 馨 園 **

建 德 國 小

8.9 月 份 素 食 菜 單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	堅果油脂(份)	熱量(卡)
8/30	三	芝麻飯	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干.芝麻(炒)	南洋咖哩 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.咖哩(煮)	什錦高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	Q時蔬	海帶芽湯 海帶芽.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
		一年級:統一麵包*2+產銷履歷豆奶										
8/31	四	香Q白飯	西芹豆包 非基改豆包.Q西洋芹(炒)	芋香四彩 CAS非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q芋頭.履歷毛豆(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/1	五	五穀飯	三杯百頁 非基改百頁.Q九層塔(炒)	酸菜麵腸 麵腸.酸菜(炒)	什錦花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/4	一	糙米飯	家常豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	薑燒南瓜 Q南瓜.薑(燒)	雲耳高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 Q紅豆(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/5	二	主廚炒飯	五香豆腸 非基改豆腸.甜椒(炒)	香烤地瓜薯條 Q地瓜薯條(烤)	芝香四季豆 履歷四季豆.芝麻(炒)	有機蔬菜	薑絲海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔.薑(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/6	三	香Q白飯	醬燒油腐 非基改油腐(燒)	瓜仔干丁 脆瓜.非基改豆干丁(煮)	翠炒大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	Q時蔬	豆薯湯 Q豆薯.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/7	四	香Q白飯	西芹素雞 非基改素雞.Q西洋芹(炒)	泡菜年糕 年糕.泡菜(炒)	什錦黃瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q馬鈴薯(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/8	五	小米飯	客家小炒 非基改豆干.CAS豬肉(炒)	塔香烤麩 烤麩.九層塔(炒)	甜椒鮑菇 Q杏鮑菇.Q甜椒(炒)	有機蔬菜	什錦火鍋湯 Q時蔬.Q紅蘿蔔.蒟蒻(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/11	一	什穀飯	蘑菇豆包 非基改豆包.洋菇片煮)	蔬菜寬粉 Q時蔬.Q紅蘿蔔.Q木耳.寬粉(炒)	紅燒紫茄 Q茄子(炒)	產銷履歷蔬菜	素羹湯 Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/12	二	香Q白飯	甜椒素雞 非基改素雞.Q甜椒(炒)	打拋洋芋 Q蕃茄.Q馬鈴薯.九層塔(炒)	海結干丁 海帶結.非基改豆干(炒)	有機蔬菜	時蔬湯 Q時蔬(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
9/13	三	香Q白飯	照燒豆腸 非基改豆腸(燒)	芹香金針菇 Q金針菇.Q芹菜(炒)	關東煮 CAS非基改玉米.Q蘿蔔(煮)	Q時蔬	酸菜油片湯 酸菜.非基改油片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/14	四	法式白醬麵	蠔油百頁 非基改百頁(燒)	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕(炸)	西芹豆薯 Q刈薯.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q西洋芹(炒)	有機蔬菜	黃瓜湯 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/15	五	燕麥飯	筍香油丁 非基改油豆腐.筍(者)	甜椒素肚 素肚.Q甜椒(炒)	什錦蒲瓜 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 榨菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改豆腐(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/18	一	薏仁飯	紅燒銀羅素雞 非基改素雞.Q蘿蔔(燒)	珍珠四彩 CAS非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q馬鈴薯.履歷毛豆仁(炒)	小瓜蒟蒻 Q小黃瓜.蒟蒻(炒)	產銷履歷蔬菜	筍片油片湯 筍.非基改油片(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/19	二	古早味肉滕炒麵	紅燒四方油腐 非基改油豆腐(燒)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	沙茶海根 海帶根.Q紅蘿蔔.沙茶(炒)	有機蔬菜	大白羹湯 Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/20	三	香Q白飯	五香花干 非基改花干.堅果(炒)	蕃茄洋芋 Q蕃茄.Q馬鈴薯(煮)	豆皮甘藍 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改豆皮(炒)	Q時蔬	豆薯三絲湯 Q豆薯.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/21	四	香Q白飯	麻油瓜仔干丁 非基改豆干.麻油瓜.筍(煮)	椒鹽百頁 非基改百頁豆腐(炒)	翠炒花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米.冬瓜茶塊(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/22	五	紫米飯	咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.咖哩(煮)	香蒸南瓜 Q南瓜(蒸)	敏豆炒菇 CAS豬肉.履歷敏豆(炒)	有機蔬菜	大黃瓜湯 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
9/23	六	芝麻飯	一品豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔(者)	三杯麵腸 麵腸.Q九層塔(炒)	客家筍片 筍(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜.Q紅蘿蔔(者)	5.5	2.5	2	2.2	711
9/25	一	全穀飯	糖醋豆包 非基改豆包(燒)	絲瓜寬粉 Q絲瓜.寬冬粉(炒)	翠炒豆芽 Q豆芽.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	產銷履歷蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/26	二	香Q白飯	紅燒豆干 非基改豆干(燒)	菜脯炒豆腸 非基改豆腸.碎脯(炒)	翠炒幸鮑菇 Q杏鮑菇(炒)	有機蔬菜	洋芋濃湯 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔..Q馬鈴薯(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/27	三	香Q白飯	堅果花干 非基改花干.堅果(滷)	蠔油素肚 素肚(燒)	什錦大瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	Q時蔬	海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/28	四	三色炒飯	五香油腐 非基改油豆腐(滷)	甜椒烤麩 烤麩.Q甜椒(炒)	佛跳牆 Q大白菜.Q芋頭.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	有機蔬菜	蘿蔔湯 Q蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718

熱量計算方式：食物份數x每份熱量；每份熱量：五穀根莖類68卡、魚肉豆蛋75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

※8/30(三)一年級新制三章一Q供應履歷豆奶　　*皆使用非基因改造食材

※9/26(二)三&五年級新制三章一Q供應履歷豆奶　　營養師:黃玉慧 營養字第007022號

*本廠一律使國產豬肉.雞肉(含再製加工品)