

** 逸 馨 園 **	建 德 國 小 5 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)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (卡)
5/1	三	香Q白飯	堅果豆包	豆干&紫菜糕	關東煮	季節蔬菜	燒仙草	6.6	2.7	2.1	2.6	821
			非基改豆包, 堅果(燒)	非基改豆干, 素紫菜糕(炒)	Q蘿蔔, 蒟蒻(煮)		仙草汁, 綠豆, QQ(煮)					
5/2	四	香Q白飯	五香素雞	螞蟻上樹	翠炒蒲瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	6.8	2.2	2.4	2.6	804
			非基改素雞(滷)	冬粉, Q時蔬(炒)	Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		非基改豆腐, 味噌(煮)					
5/3	五	芝麻飯	鐵板油腐	酸菜麵腸	什錦高麗	有機蔬菜	蘿蔔湯湯	7	2.4	2	2.8	832
			非基改油腐, 堅果(炒)	麵腸, 酸菜(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		Q蘿蔔(煮)					
5/6	一	小米飯	堅果花干	玉米花生	甜椒鮑菇	有機蔬菜	紅豆烤奶	6.8	2.4	2.3	2.6	817
			非基改花干, 堅果(滷)	Q非基改玉米, 花生, Q紅蘿蔔(炒)	Q杏鮑菇, Q甜椒(炒)		履歷紅豆, 奶粉(煮)					
5/7	二	香Q白飯	芝香大溪豆干	瓜仔烤麩	芹香銀芽	有機蔬菜	酸菜豆皮湯	6.3	2.8	2.2	2.5	806
			非基改大溪豆干, 芝麻(炒)	烤麩, 脆瓜(煮)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)		非基改豆皮, 酸菜(煮)					
5/8	三	香Q白飯	紅燒百頁	塔香素肚	白菜滷	季節蔬菜	豆薯三絲湯	7	2.6	2.2	2.7	848
			非基改百頁(燒)	素肚, 九層塔(炒)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)		Q刈蓴, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)					
5/9	四	五穀飯	茄汁豆腐	薑燒南瓜	芝香敏豆	有機蔬菜	酸辣湯	6.6	2.5	2.3	2.5	806
			Q蕃茄, 非基改豆腐(煮)	Q南瓜, 薑(煮)	履歷敏豆, 芝麻(炒)		榨菜, 非基改豆腐, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)					
5/10	五	香Q白飯	客家小炒	白玉麵筋	塔香紫茄	有機蔬菜	大白羹湯	6.3	2.7	2.2	2.6	803
			非基改豆干(炒)	Q蘿蔔, 麵筋(煮)	Q茄子, 九層塔(炒)		Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)					
5/13	一	燕麥飯	三杯油丁	蔬菜寬粉	翠炒青花	有機蔬菜	蕃茄時蔬湯	6.4	2.8	2	2.7	817
			非基改油豆腐, 九層塔(炒)	Q時蔬, 寬冬粉(炒)	CAS青花菜, Q紅蘿蔔(炒)		Q時蔬, Q蕃茄, 非基改豆腐(煮)					
5/14	二	香Q白飯	西芹豆包	菜脯麵腸	豆皮高麗	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	6.3	2.6	2.4	2.7	805
			非基改豆包, Q西洋芹(炒)	麵腸, 碎脯(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)		山粉圓, 冬瓜茶塊(煮)					
5/15	三	香Q白飯	堅果豆腸	香菇山藥	白玉三絲	季節蔬菜	筍片油腐湯	6.4	2.6	2.3	2.7	809
			非基改豆腸, 堅果(炒)	Q山藥, 乾香菇(炒)	Q蘿蔔, Q木耳(炒)		筍片, 非基改油豆腐, Q紅蘿蔔(煮)					
5/16	四	薏仁飯	酥炸百頁	蕃茄洋芋	芹香金針菇	有機蔬菜	巧達濃湯	6.4	2.7	2.4	2.5	810
			非基改百頁(炒)	Q蕃茄, Q馬鈴薯(煮)	Q金針菇, Q芹菜(炒)		Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯(煮)					
5/17	五	香Q白飯	麻香素雞	香烤地瓜薯條	海結雙丁	有機蔬菜	大黃瓜湯	6.8	2.3	2.2	2.6	807
			非基改素雞, Q高麗菜(炒)	Q地瓜薯條(烤)	海帶結, Q紅蘿蔔(滷)		Q大黃瓜, Q紅蘿蔔(煮)					
5/20	一	芝麻飯	奶香磨菇豆包	紅燒南瓜	翠炒佛手瓜	有機蔬菜	味噌湯	6.6	2.7	2.1	2.6	821
			非基改豆包, 洋菇(煮)	Q南瓜(燒)	Q佛手瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		非基改豆腐, 味噌(煮)					
5/21	二	香Q白飯	野菜豆皮捲	毛豆玉米	什錦白玉	有機蔬菜	榨菜豆皮湯	6.8	2.2	2.4	2.6	804
			非基改豆皮捲(煮)	Q非基改玉米, 履歷毛豆, Q紅蘿蔔(炒)	Q蘿蔔, Q木耳(炒)		榨菜, 非基改油片(煮)					
5/22	三	香Q白飯	五香素雞	堅果烤麩	銀芽三絲	季節蔬菜	青木瓜湯	7	2.4	2	2.8	832
			非基改素雞(炒)	烤麩, 堅果(煮)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		Q青木瓜, Q紅蘿蔔(煮)					
5/23	四	薏仁飯	一品豆腐	芹炒年糕	塔香海根	有機蔬菜	奶香西米露	6.3	2.8	2.4	2.8	824
			非基改豆腐, Q木耳, Q紅蘿蔔(煮)	年糕, Q芹菜(炒)	海帶根, 九層塔(炒)		西谷米, 奶粉(煮)					
5/24	五	香Q白飯	香滷大溪豆干	筍香麵腸	芋香大白	有機蔬菜	素羹湯	6.6	2.7	2.2	2.5	819
			非基改大溪豆干(炒)	麵腸, 筍(煮)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(炒)		Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)					
5/27	一	什穀飯	香滷四方油腐	麻香烤麩	翠炒敏豆	有機蔬菜	筍香豆皮湯	6.6	2.7	2.1	2.6	821
			非基改油豆腐(煮)	烤麩, 麻油(煮)	履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)		筍, 非基改油片(煮)					
5/28	二	香Q白飯	毛豆干丁	紅燒洋芋	高麗三絲	有機蔬菜	芙蓉濃湯	6.8	2.2	2.4	2.6	804
			履歷毛豆, 非基改豆干炒)	Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯(煮)					
5/29	三	香Q白飯	醬燒百頁	雲菜卷	什錦鮮瓜	季節蔬菜	風味海結湯	7	2.4	2	2.8	832
			非基改百頁(燒)	雲菜卷(燒)	Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)		海帶結, Q紅蘿蔔(煮)					
5/30	四	紫米飯	醬燒花干	香煎蘿蔔糕	菇炒花椰	有機蔬菜	火鍋凍豆腐湯	6.3	2.8	2.4	2.8	824
			非基改蘭花干, Q紅蘿蔔(煮)	蘿蔔糕(煎)	CAS花椰菜, 蒜(炒)		Q時蔬, Q紅蘿蔔, 非基改凍豆腐(煮)					
5/31	五	香Q白飯	家常豆腐	蔬菜粉絲	紅燒紫茄	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	6.8	2.3	2.2	2.6	807
			非基改豆腐, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	Q時蔬, 冬粉(炒)	Q茄子(炒)		綠豆, 薏仁(煮)					

熱量計算方式：食物份數×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

※5/28(二)新制三章一Q供應履歷豆奶	*皆使用非基因改造食材
	營養師:黃玉慧 營養字第007022號