

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 (g)	豆魚肉蛋 (g)	蔬菜 (g)	堅果油類 (g)	熱量 (kcal)
8/30	五	香Q白飯	洋菇豆包	玉米四彩	佛跳牆	有機蔬菜	風味海結湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆包.洋菇(煮)	CAS非基改玉米.Q紅蘿蔔.魔芋毛豆.Q馬鈴薯(炒)	Q大白菜.Q芋頭.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	海帶結.Q紅蘿蔔(煮)						
9/2	一	芝麻飯	一品豆腐	薑燒南瓜	客家筍片	有機蔬菜	奶香西米露	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	Q南瓜.薑(蒸)	筍.CAS豬肉(炒)	西谷米.奶粉(煮)						
9/3	二	香Q白飯	蒜香大溪豆干	甜椒麵腸	海結干丁	有機蔬菜	青木瓜湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改大溪豆干(滷)	麵腸.Q甜椒(炒)	海帶結.非基改豆干(炒)	Q青木瓜.Q紅蘿蔔(煮)						
9/4	三	香Q白飯	塔香三杯豆腸	香菇山藥	什錦高麗	季節蔬菜	海芽豆腐湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆腸.九層塔(炒)	Q山藥.乾香菇(炒)	Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	海帶芽.非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)						
9/5	四	香Q白飯	醬燒花干	芹炒年糕	銀芽三絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改蘭花干.Q紅蘿蔔(煮)	年糕.Q芹菜(炒)	Q豆芽菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	非基改豆腐.味噌(煮)						
9/6	五	五穀飯	香滷四方油腐	日式咖哩	什錦花椰	有機蔬菜	大滷湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改油豆腐(煮)	Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.咖哩(煮)	CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	Q大白菜.CAS豬肉.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)						
9/9	一	糙米飯	家常豆腐	絲瓜粉絲	雲耳高麗	有機蔬菜	酸辣湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)	Q絲瓜.Q時蔬(炒)	Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	榨菜.非基改豆腐.Q紅蘿蔔.Q木耳.筍(煮)						
9/10	二	香Q白飯	蜜汁豆包	芋頭麵腸	芝香敏豆	有機蔬菜	仙草蜜	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆包(燒)	麵腸.Q芋頭(燒)	履歷敏豆.芝麻(炒)	仙草.綠豆.花豆(煮)						
9/11	三	香Q白飯	蘑菇油腐	瓜仔干丁	翠炒大白	季節蔬菜	筍香豆皮湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改油豆腐.洋菇(燒)	脆瓜.非基改豆干(煮)	Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	筍.非基改豆皮.Q紅蘿蔔(煮)						
9/12	四	香Q白飯	回鍋豆腸	蕃茄炒烤麩	什錦黃瓜	有機蔬菜	玉米濃湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆腸.Q高麗菜.Q紅蘿蔔(炒)	烤麩.Q蕃茄(煮)	Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.CAS豬肉.Q木耳(煮)	Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q馬鈴薯(煮)						
9/13	五	小米飯	芝香大溪豆干	香煎蘿蔔糕	西芹鮑菇	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改大溪豆干.芝麻(炒)	蘿蔔糕(煎)	Q杏鮑菇.Q西洋芹(炒)	Q時蔬(煮)						
9/16	一	什穀飯	塔香三杯素雞	蔬菜冬粉	翠炒佛手瓜	有機蔬菜	日式豆腐湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改素雞.九層塔(炒)	Q時蔬.Q紅蘿蔔.Q木耳.冬粉(炒)	Q佛手瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	非基改豆腐.味噌(煮)						
9/17	二	~中秋節放假~										
9/18	三	香Q白飯	紅燒百頁	甜椒素肚	關東煮	季節蔬菜	黃瓜排骨湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改百頁(燒)	素肚.Q甜椒(炒)	Q蘿蔔.非基改油豆腐(煮)	CAS豬肉.Q大黃瓜(煮)						
9/19	四	香Q白飯	蠔油素雞	酸菜麵腸	翠炒蒲瓜	有機蔬菜	紅豆烤奶	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改素雞(燒)	麵腸.酸菜(炒)	Q蒲瓜.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)	履歷紅豆.奶粉(煮)						
9/20	五	燕麥飯	筍香油腐	雲菜卷	甜椒鮑菇	有機蔬菜	海芽湯	5.3	2.5	2.4	2.1	702
			非基改油豆腐.筍(煮)	雲菜卷(燒)	Q杏鮑菇.Q甜椒(炒)	海帶芽.非基改豆腐.Q紅蘿蔔(煮)						
9/23	一	薏仁飯	客家小炒	玉米花生	塔香紫茄	有機蔬菜	筍香素雞丁湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改豆干(炒)	Q非基改玉米.花生.Q紅蘿蔔(炒)	Q茄子.九層塔(炒)	筍.非基改素雞丁.Q紅蘿蔔(煮)						
9/24	二	香Q白飯	紅燒四方油腐	白玉麵筋	沙茶海根	有機蔬菜	巧達濃湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改油豆腐(燒)	Q蘿蔔.麵筋(煮)	海帶根.Q紅蘿蔔.沙茶(炒)	Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q馬鈴薯(煮)						
9/25	三	香Q白飯	堅果豆腸	菜脯炒干丁	豆皮甘藍	季節蔬菜	素羹湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆腸.堅果(炒)	非基改豆干.碎脯(炒)	Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.非基改豆皮(炒)	Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)						
9/26	四	香Q白飯	麻油瓜仔素雞	香蒸南瓜	翠炒花椰	有機蔬菜	紫菜豆皮湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改素雞.麻油瓜.筍(煮)	Q南瓜(蒸)	CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	紫菜.Q紅蘿蔔.非基改豆皮(煮)						
9/27	五	紫米飯	椒鹽百頁	南洋咖哩	敏豆炒雪白菇	有機蔬菜	芋香西谷米	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改百頁(炒)	Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.咖哩(煮)	履歷敏豆.雪白菇(炒)	Q芋頭.西谷米(煮)						
9/30	一	全穀飯	紅燒花干	素肚炒山藥	翠炒豆芽	有機蔬菜	大白羹湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改花干(燒)	Q山藥.素肚(炒)	Q豆芽.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	Q大白菜.筍.Q紅蘿蔔.Q木耳(煮)						

熱量計算方式：食物份數×每份熱量；每份熱量：全穀雜糧類68卡、豆魚蛋肉類75卡、蔬菜類25卡、油脂與堅果種子類45卡

※9/24(二)新制三章一Q供應履歷豆奶	*皆使用 <u>非基因改造</u> 食材
	營養師:黃玉慧 營養字第007022號