

** 逸馨園 **

建德國 11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)	堅果油脂(份)	熱量(卡)
11/1	五	香Q白飯	南洋咖哩 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	客家小炒 非基改豆干(炒)	芝香敏豆 履歷敏豆, 芝麻(炒)	有機蔬菜	海結湯 海帶結, Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/4	一	什穀飯	家常豆腐 非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	什錦蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	油片鮑菇 Q杏鮑菇, 非基改油片(炒)	有機蔬菜	燒仙草 QQ, 綠豆, 仙草汁(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/5	二	香Q白飯	椒鹽百頁 非基改百頁(炒)	甜椒素肚 素肚, Q甜椒(炒)	塔香紫茄 Q茄子, 九層塔(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/6	三	香Q白飯	西芹豆包 非基改豆包, Q西洋芹(炒)	薑燒南瓜 Q南瓜(蒸)	白菜滷 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	季節青菜	大白羹湯 Q大白菜, 筒, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/7	蔬	芝麻飯	茄汁豆腐 Q蕃茄, 非基改豆腐(燒)	堅果烤麩 烤麩, 堅果(煮)	翠炒高麗 Q高麗菜, 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)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/8	五	香Q白飯	塔香三杯豆腸 非基改豆腸, 九層塔(炒)	香菇山藥 Q山藥, 乾香菇(炒)	海結雙丁 海帶結, Q蘿蔔(炒)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬, Q紅蘿蔔, Q蛋(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/11	一	小米飯	鐵板油腐 非基改油豆腐, 堅果(煮)	芹炒年糕 年糕, Q芹菜(炒)	翠炒敏豆 履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽, 非基改豆腐(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/12	二	香Q白飯	野菜豆皮捲 野菜豆皮捲(燒)	五味豆干絲 非基改豆干絲, Q甜椒(炒)	西芹鮑菇 Q杏鮑菇, Q西洋芹(炒)	有機蔬菜	西谷米撞奶 西谷米, 奶粉(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
11/13	三	香Q白飯	塔香三杯豆腸 非基改豆腸, 九層塔(炒)	絲瓜粉絲 Q絲瓜, Q時蔬(炒)	芋香大白 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(炒)	季節青菜	時蔬湯 Q時蔬(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/14	四	糙米飯	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干, 芝麻(滷)	紅燒洋芋 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(煮)	翠炒豆芽 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/15	五	香Q白飯	筍香豆包 非基改豆包, 筍(煮)	泰式打拋麵腸 麵腸, Q蕃茄, 九層塔(炒)	什錦高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜	筍香油腐湯 非基改油豆腐, 筍(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/18	一	芝麻飯	三杯油丁 非基改油豆腐, 九層塔(炒)	蔬菜寬粉 Q時蔬, 寬冬粉(炒)	翠炒青花 CAS青花菜, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 榨菜, 非基改豆腐, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
11/19	二	香Q白飯	西芹豆包 非基改豆包, Q西洋芹(炒)	菜脯麵腸 麵腸, 碎脯(炒)	豆皮高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 海帶芽, 非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
11/20	三	香Q白飯	堅果豆腸 非基改豆腸, 堅果(炒)	香菇山藥 Q山藥, 乾香菇(炒)	白玉三絲 Q蘿蔔, Q木耳(炒)	季節青菜	大滷湯 Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/21	四	什穀飯	酥炸百頁 非基改百頁(炒)	蕃茄洋芋 Q蕃茄, Q馬鈴薯(煮)	芹香金針菇 Q金針菇, Q芹菜(炒)	有機蔬菜	綠豆粉圓 綠豆, 粉圓(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/22	五	香Q白飯	麻香素雞 非基改素雞, Q高麗菜(炒)	香烤地瓜薯條 Q地瓜薯條(烤)	海結雙丁 海帶結, Q紅蘿蔔(滷)	有機蔬菜	結頭菜湯 Q結頭菜, Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
11/25	一	糙米飯	蜜汁花干 非基改花干(燒)	蔬菜寬粉 Q時蔬, 寬冬粉(炒)	什錦蒲瓜 Q蒲瓜, Q木耳, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	芙蓉濃湯 Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
11/26	二	香Q白飯	家常豆腐 非基改豆腐, Q紅蘿蔔, CAS豬肉(煮)	芋香玉米 Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q芋頭, 履歷毛豆(炒)	翠炒大瓜 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜	風味海結湯 海帶結, Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
11/27	三	香Q白飯	客家小炒 非基改豆干(炒)	芋頭麵腸 麵腸, Q芋頭(燒)	雙色花椰 CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)	季節青菜	什錦火鍋湯 Q時蔬, Q紅蘿蔔, Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
11/28	四	薏仁飯	洋菇素雞 非基改素雞, 洋菇片(炒)	蕃茄炒烤麩 烤麩, Q蕃茄(煮)	豆皮大白 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)	有機蔬菜	素羹湯 Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
11/29	五	香Q白飯	白玉燉豆腸 非基改豆腸, Q蘿蔔(煮)	紅燒南瓜 Q南瓜(燒)	塔香海茸 海茸, 九層塔(炒)	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米, Q芋頭(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718

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

※11/26(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