

逸馨園

建 德 國 小
1 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)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (卡)
1/2	一	香Q白飯	五香干片	甜椒素肚	翠炒花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆干(炒)	素肚, Q甜椒(炒)	CAS花椰, Q紅蘿蔔(炒)		非基改豆腐, 味噌(煮)					
1/3	五	香Q白飯	糖醋豆包	玉米四彩	翠炒高麗	有機蔬菜	紫菜豆皮湯	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			非基改豆包(燒)	Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯, 履歷毛豆(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		紫菜, 非基改油片, Q紅蘿蔔(煮)					
1/6	一	燕麥飯	家常豆腐	堅果烤麩	海結雙丁	有機蔬菜	奶香西米露	5.3	2.5	2.3	2.4	713
			非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	烤麩, 堅果(滷)	海帶結, Q蘿蔔(滷)		西谷米, 奶粉(煮)					
1/7	二	香Q白飯	五香素雞	薑燒麵腸	芹香銀芽	有機蔬菜	榨菜油片絲湯	5.4	2.5	2.4	2.5	727
			非基改素雞(滷)	麵腸, 薑(燒)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)		榨菜, 非基改油片絲, Q紅蘿蔔(煮)					
1/8	三	香Q白飯	塔香豆腸	茄汁洋芋	芋香大白	季節蔬菜	暖胃火鍋湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			非基改豆腸, 九層塔(炒)	Q蕃茄, Q馬鈴薯(煮)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(煮)		Q時蔬(煮)					
1/9	四	糙米飯	客家小炒	香蒸南瓜	甜椒鮑菇	有機蔬菜	玉米濃湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			非基改豆干, Q西洋芹(炒)	Q南瓜(蒸)	Q杏鮑菇, Q甜椒(炒)		Q馬鈴薯, CAS非基改玉米, Q紅蘿蔔(煮)					
1/10	五	香Q白飯	紅燒四方油腐	豆薯三絲	紅仁花椰	有機蔬菜	大黃瓜湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			非基改油豆腐(滷)	Q豆薯, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)		Q大黃瓜, Q紅蘿蔔(煮)					
1/13	一	小米飯	五味花干	翠炒山藥	什錦黃瓜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改蘭花干(燒)	山藥, Q紅蘿蔔(炒)	Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)		Q蕃茄, Q時蔬, 非基改豆腐(煮)					
1/14	二	香Q白飯	紅燒百頁	脆皮蘿蔔糕	芝香敏豆	有機蔬菜	燒仙草	5.5	2.5	2.4	2.5	734
			非基改百頁(燒)	蘿蔔糕(炸)	履歷敏豆, 芝麻(炒)		QQ, 綠豆, 花豆, 仙草汁(煮)					
1/15	三	香Q白飯	塔香素雞	泡菜年糕	炒紫茄	季節蔬菜	海結湯	5.3	2.5	2.3	2.4	713
			非基改素雞, 九層塔(炒)	年糕, 泡菜(炒)	Q茄子(炒)		海帶結, Q紅蘿蔔(煮)					
1/16	四	薏仁飯	蘑菇豆包	菜脯麵腸	豆皮高麗	有機蔬菜	酸辣湯	5.3	2.4	2.4	2.4	708
			非基改豆包, 洋菇片(燒)	麵腸, 碎脯(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)		非基改豆腐, Q紅蘿蔔, 榨菜, Q木耳, 筍(煮)					
1/17	五	香Q白飯	白玉油丁	螞蟻上樹	沙茶海根	有機蔬菜	筍香油片湯	6.5	2.5	2.4	2.5	802
			非基改油豆腐, Q蘿蔔(煮)	Q時蔬, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)	海帶根, Q紅蘿蔔, 沙茶(炒)		筍, 非基改油片(煮)					
1/20	一	香Q白飯	芝香大溪豆干	薑燒南瓜	銀芽三絲	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	5.5	2.4	2.3	2.5	724
			非基改大溪豆干, 芝麻(滷)	Q南瓜(燒)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		Q蘿蔔, 芹菜(煮)					