

** 逸 馨 園 ** 建 德 國 小 3 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 堅果 (份)	熱量 (卡)
3/3	一	麥片飯	客家小炒	毛豆四彩	豆芽三絲	有機蔬菜	紅豆甜湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆干(炒)	Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、瘦腿毛豆、Q芋頭(炒)	Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(炒)		履歷紅豆(煮)					
3/4	二	香Q 白飯	蘑菇豆包	鍋燒烤麩	什錦青木瓜	有機蔬菜	海結湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆包、蘑菇醬(燒)	烤麩(燒)	Q青黃瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		海帶結、Q紅蘿蔔(煮)					
3/5	三	香Q 白飯	沙茶豆腸	酸菜麵腸	芋香大白	季節蔬菜	味噌豆腐湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆腸、素沙茶(炒)	麵腸、酸菜(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芋頭(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
3/6	四	什穀飯	堅果花干	螞蟻上樹	塔香紫茄	有機蔬菜	大黃瓜湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改花干、堅果(滷)	冬粉、Q時蔬(炒)	Q茄子、九層塔(炒)		Q大黃瓜、Q紅蘿蔔(煮)					
3/7	五	香Q 白飯	家常豆腐	養生蒸地瓜	雙色花椰	有機蔬菜	酸菜油腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	Q地瓜(蒸)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)		酸菜、非基改油豆腐(煮)					
3/10	一	小米飯	麻香豆腸	菜脯素肚	翠炒敏豆	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆腸、麻油(煮)	素肚、菜脯(炒)	履歷敏豆、Q紅蘿蔔(炒)		Q時蔬、Q蕃茄、非基改豆腐(煮)					
3/11	二	香Q 白飯	椒鹽百頁	五味干絲	鍋燒大白	有機蔬菜	綠豆麥片湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改百頁(炒)	非基改豆干絲(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		綠豆、薏仁(煮)					
3/12	三	香Q 白飯	沙茶豆腐	瓜仔干丁	關東煮	季節蔬菜	筍香油腐湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆腐、沙茶醬(煮)	非基改豆干、脆瓜(煮)	Q蘿蔔、Q非基改玉米塊(滷)		筍、非基改油豆腐(煮)					
3/13	四	糙米飯	堅果大溪豆干	南洋咖哩	豆皮炒銀芽	有機蔬菜	大滷湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改大溪豆干、堅果(滷)	Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、咖哩粉(煮)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
3/14	五	香Q 白飯	野菜豆皮捲	韓式年糕	海結麵輪	有機蔬菜	結頭菜湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			野菜豆皮捲(燒)	年糕、Q大白菜(炒)	海帶結、麵輪(滷)		Q結頭菜、Q紅蘿蔔(煮)					
3/17	一	薏仁飯	西芹豆包	絲瓜冬粉	翠炒高麗	有機蔬菜	紫菜油片湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改豆包、Q西洋芹(炒)	冬粉、Q絲瓜(炒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		乾海带芽、非基改油片、Q紅蘿蔔(煮)					
3/18	二	香Q 白飯	筍香花干	玉米四彩	塔香海龍	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改花干、筍(滷)	Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q芋頭、Q馬鈴薯(炒)	海龍、九層塔(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
3/19	三	香Q 白飯	紅燒百頁	蕃茄洋芋	什錦鮮瓜	季節蔬菜	大白羹湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改百頁、Q紅蘿蔔(煮)	Q馬鈴薯、Q蕃茄(煮)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
3/20	四	紫米飯	鐵板油腐	干片鮑菇	白玉三絲	有機蔬菜	奶香西米露	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改油豆腐(煮)	非基改豆干、Q杏鮑菇(炒)	Q蘿蔔、Q木耳(炒)		西谷米、奶粉(煮)					
3/21	五	香Q 白飯	麻油瓜素雞	甜醬蘿蔔糕	脆炒佛手瓜	有機蔬菜	風味海結湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改素雞、麻油瓜、筍(煮)	蘿蔔糕(燒)	Q佛手瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		海帶結、Q紅蘿蔔(煮)					
3/24	一	糙米飯	堅果豆腸	甜椒素肚	海根鮑菇	有機蔬菜	火鍋凍豆腐湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆腸、堅果(燒)	素肚、Q甜椒(炒)	海帶根、Q杏鮑菇、Q紅蘿蔔(炒)		Q時蔬、非基改凍豆腐、Q紅蘿蔔(煮)					
3/25	二	香Q 白飯	蠔油干片	香滷三角油腐	脆炒蒲瓜	有機蔬菜	芙蓉濃湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			Q豆干、蠔油(炒)	非基改油豆腐(滷)	Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯(煮)					
3/26	三	香Q 白飯	一品豆腐	芋頭麵腸	脆炒花椰	季節蔬菜	青木瓜湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	麵腸、Q芋頭(燒)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)		Q青木瓜、Q紅蘿蔔(煮)					
3/27	四	燕麥飯	五香豆包	白醬洋芋	芝香敏豆	有機蔬菜	榨菜三絲湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆包(燒)	Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔(煮)	履歷敏豆、芝麻(炒)		榨菜、Q紅蘿蔔(煮)					
3/28	五	香Q 白飯	芝香大溪豆干	塔香百頁	西芹豆薯	有機蔬菜	甜蜜燒仙草	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改大溪豆干、芝麻(滷)	非基改百頁、九層塔(炒)	Q豆薯、Q西洋芹(炒)		仙草汁、綠豆、QQ(煮)					
3/30	一	香Q 白飯	五香素雞	薑燒南瓜	西芹鮑菇	有機蔬菜	筍片豆皮湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改素雞(滷)	Q南瓜(燒)	Q杏鮑菇、Q紅蘿蔔、Q西洋芹(炒)		非基改豆皮、筍(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

※3/25(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