

|    |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| ** | 逸 | 馨 | 園 | ** | 建 | 德 | 國 | 小 |   |   |   |
|    |   |   |   |    | 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<br>雜糧<br>(份) | 豆或<br>肉蛋<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 蛋果<br>海膽<br>(份) | 熱量<br>(卡) |
|------|----|----------|----------------|-----------------------|-----------------------------|----------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|
| 9/1  | 一  | 全穀飯      | 香烤鱈魚排          | 客家小炒                  | 香炒花椰                        | 有機<br>蔬菜 | 海芽湯                    | 5.3             | 2.4             | 2.4       | 2.3             | 704       |
|      |    |          | 素鱈魚排(烤)        | 非基改豆干(炒)              | CAS花椰菜(炒)                   |          | 海帶芽、Q紅蘿蔔(煮)            |                 |                 |           |                 |           |
| 9/2  | 二  | 香Q<br>白飯 | 香滷豆包           | 風味海茸                  | 銀芽三絲                        | 有機<br>蔬菜 | 大黃瓜湯                   | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 非基改豆包(滷)       | 海帶茸(炒)                | Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)            |          | Q大黃瓜、Q紅蘿蔔(煮)           |                 |                 |           |                 |           |
| 9/3  | 三  | 香Q<br>白飯 | 雲菜捲            | 塔香素肚                  | 什錦高麗                        | 當季<br>時蔬 | 奶香西米露                  | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 豆皮野菜捲(滷)       | 素肚(炒)                 | Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)            |          | 西谷米、奶粉(煮)              |                 |                 |           |                 |           |
| 9/4  | 四  | 香Q<br>白飯 | 香煎白帶魚          | 薑燒南瓜                  | 五香海結                        | 有機<br>蔬菜 | 日式豆腐湯                  | 5.3             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 717       |
|      |    |          | 素白帶魚(煎)        | Q南瓜(燒)                | 海帶結(滷)                      |          | 非基改豆腐、味噌(煮)            |                 |                 |           |                 |           |
| 9/5  | 五  | 五穀飯      | 紅燒豆腸           | 菜脯干丁                  | 豆薯三絲                        | 有機<br>蔬菜 | 什錦羹湯                   | 5.4             | 2.5             | 2         | 2.5             | 717       |
|      |    |          | 非基改豆腸(燒)       | 非基改豆干、碎脯(炒)           | Q刈薯、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)             |          | Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、筍(煮)     |                 |                 |           |                 |           |
| 9/8  | 一  | 糙米飯      | 日式什錦燒          | 玉米三彩                  | 素瓜仔肉                        | 有機<br>蔬菜 | 酸辣湯                    | 5.3             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 711       |
|      |    |          | 素什錦燒(燒)        | Q非基改玉米、CAS紅蘿蔔、履歷毛豆(炒) | 素肉、碎瓜(煮)                    |          | 榨菜、非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q木耳、筍(煮) |                 |                 |           |                 |           |
| 9/9  | 二  | 香Q<br>白飯 | 香滷麵輪           | 雲耳高麗                  | 銀芽三絲                        | 有機<br>蔬菜 | 海結湯                    | 5.5             | 2.5             | 2         | 2.2             | 711       |
|      |    |          | 麵輪(滷)          | Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)      | Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)            |          | 海帶結(煮)                 |                 |                 |           |                 |           |
| 9/10 | 三  | 香Q<br>白飯 | 醬燒豆包           | 翠炒大白                  | 塔香海茸                        | 當季<br>時蔬 | 綠豆湯                    | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 非基改豆包(燒)       | Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)      | 海帶茸(炒)                      |          | 綠豆(煮)                  |                 |                 |           |                 |           |
| 9/11 | 四  | 香Q<br>白飯 | 香煎白帶魚          | 三杯油丁                  | 什錦黃瓜                        | 有機<br>蔬菜 | 玉米濃湯                   | 5.1             | 2.4             | 2.5       | 2.5             | 702       |
|      |    |          | 素白帶魚(煎)        | 非基改油豆腐(炒)             | Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)            |          | Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯(煮)    |                 |                 |           |                 |           |
| 9/12 | 五  | 小米飯      | 素香雲菜捲          | 蜜燒素腸                  | 毛豆三丁                        | 有機<br>蔬菜 | 什錦蔬菜湯                  | 5.2             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 705       |
|      |    |          | 豆皮野菜捲(滷)       | 非基改豆腸(燒)              | Q非基改玉米、CAS紅蘿蔔、履歷毛豆(炒)       |          | Q高麗菜、Q蘿蔔(煮)            |                 |                 |           |                 |           |
| 9/15 | 一  | 什穀飯      | 香酥鱈魚排          | 薑燒南瓜                  | 什錦結頭菜                       | 有機<br>蔬菜 | 日式味噌湯                  | 5.3             | 2.4             | 2.4       | 2.3             | 704       |
|      |    |          | 素鱈魚排(烤)        | Q南瓜(燒)                | Q結頭菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)            |          | 非基改豆腐、味噌(煮)            |                 |                 |           |                 |           |
| 9/16 | 二  | 香Q<br>白飯 | 香滷豆包           | 芝香大溪豆干                | 佛跳牆                         | 有機<br>蔬菜 | 黃瓜湯                    | 5.5             | 2.5             | 2         | 2.2             | 711       |
|      |    |          | 非基改豆包(燒)       | 非基改大溪豆干、芝麻(滷)         | Q大白菜、Q芋頭、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)        |          | Q大黃瓜、Q紅蘿蔔(煮)           |                 |                 |           |                 |           |
| 9/17 | 三  | 香Q<br>白飯 | 豆皮野菜捲          | 豆香素肉                  | 香炒大白                        | 當季<br>時蔬 | 紅豆烤奶                   | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 豆皮野菜捲(滷)       | 素肉、非基改豆干(煮)           | Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)            |          | 履歷紅豆、奶粉(煮)             |                 |                 |           |                 |           |
| 9/18 | 四  | 香Q<br>白飯 | 杏菇油腐           | 木耳炒鳳梨                 | 香炒三絲                        | 有機<br>蔬菜 | 酸菜湯                    | 5.4             | 2.5             | 2         | 2.5             | 717       |
|      |    |          | 非基改油豆腐、Q杏鮑菇(滷) | Q木耳、鳳梨罐頭(炒)           | Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)            |          | 酸菜(煮)                  |                 |                 |           |                 |           |
| 9/19 | 五  | 燕麥飯      | 玉米素雞排          | 紅燒冬瓜                  | 香炒干片                        | 有機<br>蔬菜 | 海芽豆腐湯                  | 5.3             | 2.5             | 2.4       | 2.1             | 702       |
|      |    |          | 素排(炸)          | Q冬瓜、Q紅蘿蔔(煮)           | 非基改豆干(炒)                    |          | 海帶芽、非基改豆腐(煮)           |                 |                 |           |                 |           |
| 9/22 | 一  | 薏仁飯      | 香煎白帶魚          | 薑燒麵腸                  | 珍珠四彩                        | 有機<br>蔬菜 | 什錦蔬菜湯                  | 5.3             | 2.4             | 2.4       | 2.3             | 704       |
|      |    |          | 素白帶魚(煎)        | 麵腸(炒)                 | CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、履歷毛豆仁(炒) |          | Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)       |                 |                 |           |                 |           |
| 9/23 | 二  | 香Q<br>白飯 | 醬燒豆包           | 豆芽三絲                  | 素瓜仔肉                        | 有機<br>蔬菜 | 玉米濃湯                   | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 非基改豆包(燒)       | Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜(炒)   | 素肉、碎瓜(煮)                    |          | Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯(煮)    |                 |                 |           |                 |           |
| 9/24 | 三  | 香Q<br>白飯 | 香煎白帶魚          | 翠炒高麗                  | 紅燒百頁                        | 當季<br>時蔬 | 冬瓜薏仁湯                  | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 素白帶魚(煎)        | Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)      | 非基改百頁(煮)                    |          | 冬瓜茶塊、薏仁(煮)             |                 |                 |           |                 |           |
| 9/25 | 四  | 香Q<br>白飯 | 雲菜捲            | 醬燒豆腸                  | 時蔬粉絲                        | 有機<br>蔬菜 | 紫菜湯                    | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 豆皮野菜捲(滷)       | 非基改豆腸(燒)              | Q高麗菜、Q木耳、Q紅蘿蔔、冬粉(炒)         |          | 紫菜、Q紅蘿蔔(煮)             |                 |                 |           |                 |           |
| 9/26 | 五  | 紫米飯      | 素黑胡椒素排         | 香炒干片                  | 翠炒花椰                        | 有機<br>蔬菜 | 結頭菜湯                   | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 素黑胡椒素排(烤)      | 非基改豆干(炒)              | CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)              |          | Q結頭菜、Q紅蘿蔔(煮)           |                 |                 |           |                 |           |
| 9/29 | 一  | ~教師節補假~  |                |                       |                             |          |                        |                 |                 |           |                 |           |
| 9/30 | 二  | 全穀飯      | 豆皮野菜捲          | 翠炒大白                  | 塔香蒲瓜                        | 有機<br>蔬菜 | 筍香湯                    | 5.4             | 2.5             | 2.4       | 2.3             | 718       |
|      |    |          | 豆皮野菜捲(滷)       | Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)      | Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、Q九層塔(炒)            |          | 筍、Q紅蘿蔔(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

\*注意:甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食物過敏原,不適合對其過敏體質者食用

※9/30(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 |  |
|---------------------|--|