

逸馨園

建德國小

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)
11/3	一	什穀飯	咖哩凍豆腐	韭香大溪豆干	塔香茄子	有機 蔬菜	綠豆麥片湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改凍豆腐、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	非基改大溪豆干、Q韭菜(滷)	Q茄子、Q九層塔(炒)		綠豆、麥片(煮)					
11/4	二	香Q 白飯	椒鹽百頁	五味干絲	翠炒扁蒲	有機 蔬菜	巧達濃湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改百頁(炒)	非基改豆干絲(炒)	Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q非基改玉米、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔(煮)					
11/5	三	香Q 白飯	堅果花干	酸菜麵腸	油片高麗	季節 青菜	豆腐羹湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改花干、堅果(滷)	麵腸、酸菜(炒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改油片絲(炒)		非基改豆腐、Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
11/6	四	燕麥飯	五香豆包	芋頭麵腸	翠炒白花	有機 蔬菜	味噌豆腐湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆包(燒)	麵腸、Q芋頭(燒)	CAS白花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
11/7	五	香Q 白飯	野菜豆皮捲	毛豆干丁	翠炒筍片	有機 蔬菜	海結湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			野菜豆皮捲(燒)	非基改豆干、履歷毛豆(滷)	筍(炒)		海帶結、Q紅蘿蔔(煮)					
11/10	一	小米飯	醬燒四方油腐	絲瓜冬粉	黃瓜什錦	有機 蔬菜	筍香豆皮湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改油豆腐(滷)	冬粉、Q絲瓜(炒)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)		筍、非基改豆皮、Q紅蘿蔔(煮)					
11/11	二	~颱風假~										
11/12	三	香Q 白飯	家常豆腐	瓜仔干丁	菇炒大白	季節 青菜	時蔬湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	脆瓜、非基改豆干(煮)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q菇(炒)		Q時蔬(煮)					
11/13	四	糙米飯	蘑菇豆包	菜脯素肚	銀芽三絲	有機 蔬菜	結頭菜油丁湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆包、洋菇片(煮)	素肚、碎脯(炒)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q結頭菜、Q紅蘿蔔、非基改油豆腐(煮)					
11/14	五	香Q 白飯	招牌黃燜豆腸	客家小炒	海結雙丁	有機 蔬菜	大黃瓜湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改豆腸、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔(炒)	非基改豆干、Q芹菜(炒)	海帶結、Q蘿蔔(炒)		Q大黃瓜、Q紅蘿蔔(煮)					
11/17	一	全穀飯	沙茶百頁	芋香珍珠	脆炒佛手瓜	有機 蔬菜	海芽豆腐湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改百頁、沙茶(炒)	Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q芋頭、Q毛豆仁(炒)	Q佛手瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)					
11/18	二	香Q 白飯	五香素雞	醬燒蘿蔔糕	干絲高麗	有機 蔬菜	酸辣湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改素雞、Q杏鮑菇(滷)	蘿蔔糕(燒)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆干(炒)		榨菜絲、Q紅蘿蔔、Q木耳、筍、非基改豆腐(煮)					
11/19	三	香Q 白飯	五香大溪豆干	打拋烤麩	關東煮	季節 青菜	大滷湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改大溪豆干(滷)	烤麩、Q蕃茄、Q九層塔(炒)	Q蘿蔔、非基改油豆腐(煮)		Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
11/20	四	紫米飯	筍香花干	絲瓜粉絲	佛跳牆	有機 蔬菜	西谷米撞奶	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改花干、筍(滷)	冬粉、Q絲瓜(炒)	Q大白菜、Q芋頭、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)		西谷米、奶粉(煮)					
11/21	五	香Q 白飯	蠔油豆包	麻香紫菜糕	翠炒豆芽	有機 蔬菜	結頭菜湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆包、蠔油(炒)	紫菜糕、非基改豆腸、麻油(炒)	Q豆芽、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q結頭菜、Q紅蘿蔔(煮)					
11/24	一	糙米飯	咖哩油腐	翠炒蒲瓜	毛豆干丁	有機 蔬菜	芙蓉濃湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改油豆腐、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	Q蒲瓜、Q木耳、Q紅蘿蔔(炒)	非基改豆干、履歷毛豆(滷)		Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯(煮)					
11/25	二	香Q 白飯	野菜豆皮捲	花生麵筋	豆皮大白	有機 蔬菜	筍片湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			野菜豆皮捲(燒)	非基改豆干、花生、麵筋(煮)	Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、非基改油片(炒)		筍、Q紅蘿蔔(煮)					
11/26	三	香Q 白飯	泡菜豆腐	薑燒南瓜	翠炒花椰	季節 青菜	風味海結湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆腐、年糕、Q大白菜(炒)	Q南瓜(燒)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔、非基改豆干(炒)		海帶結、Q紅蘿蔔(煮)					
11/27	四	薏仁飯	塔香素雞	螞蟻上樹	和風白玉煮	有機 蔬菜	日式豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改素雞、Q九層塔(炒)	冬粉、Q時蔬(炒)	有機白蘿蔔、Q紅蘿蔔(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
11/28	五	香Q 白飯	麻香豆腸	甜椒干絲	什錦結頭菜	有機 蔬菜	紅豆薏仁湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆腸、麻油(煮)	非基改豆干、Q甜椒(炒)	Q結頭菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)		履歷紅豆、薏仁(煮)					

熱量計算方式：食物份數x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

*11/25(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