

** 逸馨園 ** 建 德 國 小

2-3 月份素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品					
				有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	全穀雜糧(份)	豆類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(卡)	
2/23	一	糙米飯	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐(煮)</small>	蔬菜粉絲煲 <small>冬粉, Q時蔬(炒)</small>	塔香茄子 <small>Q茄子, Q九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.3	2.5	2.3	2.4	713
2/24	二	香Q白飯	西芹豆包 <small>非基改豆包, Q西洋芹(炒)</small>	打拋烤麩 <small>烤麩, Q蕃茄, 九層塔, Q非基改玉米(炒)</small>	翠炒高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.4	708
2/25	三	香Q白飯	堅果花干 <small>非基改花干, 堅果(滷)</small>	甜椒素肚 <small>素肚, Q甜椒(炒)</small>	脆炒銀芽 <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	季節蔬菜	結頭菜湯 <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.6	2	2.5	725
2/26	四	小米飯	五香大溪豆干 <small>非基改大溪豆干(滷)</small>	招牌黃燜麵腸 <small>麵腸, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(煮)</small>	炒花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜豆皮湯 <small>榨菜, 非基改豆皮(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.5	727
2/27	五	~ 二二八連假 ~										
3/2	一	麥片飯	客家小炒 <small>非基改豆干(炒)</small>	毛豆四彩 <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, 燒銀毛豆, Q芋頭(炒)</small>	豆芽三絲 <small>Q豆芽, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆甜湯 <small>履歷紅豆(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/3	二	香Q白飯	蘑菇豆包 <small>非基改豆包, 蘑菇醬(燒)</small>	鍋燒烤麩 <small>烤麩(燒)</small>	什錦青木瓜 <small>Q青黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/4	三	香Q白飯	沙茶豆腸 <small>非基改豆腸, 素沙茶(炒)</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸, 酸菜(炒)</small>	芋香大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芋頭(炒)</small>	季節蔬菜	海結湯 <small>海帶結, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/5	四	什穀飯	堅果花干 <small>非基改花干, 堅果(滷)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, Q時蔬(炒)</small>	塔香紫茄 <small>Q茄子, 九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	大黃瓜湯 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/6	五	香Q白飯	家常豆腐 <small>非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)</small>	養生蒸地瓜 <small>Q地瓜(蒸)</small>	雙色花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	酸菜油腐湯 <small>酸菜, 非基改油豆腐(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/9	一	小米飯	麻香豆腸 <small>非基改豆腸, 麻油(煮)</small>	菜脯素肚 <small>素肚, 碎脯(炒)</small>	翠炒敏豆 <small>履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>Q時蔬, Q蕃茄, 非基改豆腐(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/10	二	香Q白飯	椒鹽百頁 <small>非基改百頁(炒)</small>	五味干絲 <small>非基改豆干絲(炒)</small>	鍋燒大白 <small>Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆, 薏仁(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/11	三	香Q白飯	沙茶豆腐 <small>非基改豆腐, 沙茶醬(煮)</small>	瓜仔干丁 <small>非基改豆干, 脆瓜(煮)</small>	關東煮 <small>Q蘿蔔, Q非基改玉米塊(滷)</small>	季節蔬菜	筍香油腐湯 <small>筍, 非基改油豆腐(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/12	四	糙米飯	堅果大溪豆干 <small>非基改大溪豆干, 堅果(滷)</small>	南洋咖哩 <small>Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩粉(煮)</small>	豆皮炒銀芽 <small>Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	5.5	2.5	2	2.2	711
3/13	五	香Q白飯	野菜豆皮捲 <small>野菜豆皮捲(燒)</small>	韓式年糕 <small>年糕, Q大白菜(炒)</small>	海結麵輪 <small>海帶結, 麵輪(滷)</small>	有機蔬菜	結頭菜湯 <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/16	一	薏仁飯	西芹豆包 <small>非基改豆包, Q西洋芹(炒)</small>	絲瓜冬粉 <small>冬粉, Q絲瓜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜油片湯 <small>乾海帶芽, 非基改油片, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.3	2.4	2.4	2.3	704
3/17	二	香Q白飯	筍香花干 <small>非基改花干, 筍(滷)</small>	玉米四彩 <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q芋頭, Q馬鈴薯(炒)</small>	塔香海龍 <small>海龍, 九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>榨菜絲, 非基改豆腐, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
3/18	三	香Q白飯	紅燒百頁 <small>非基改百頁, Q紅蘿蔔(煮)</small>	蕃茄洋芋 <small>Q馬鈴薯, Q蕃茄(煮)</small>	什錦鮮瓜 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	季節蔬菜	大白羹湯 <small>Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
3/19	四	紫米飯	鐵板油腐 <small>非基改油豆腐(煮)</small>	干片鮑菇 <small>非基改豆干, Q杏鮑菇(炒)</small>	白玉三絲 <small>Q蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	奶香西米露 <small>西谷米, 奶粉(煮)</small>	5.5	2.5	2.5	2.4	732
3/20	五	香Q白飯	麻油瓜素雞 <small>非基改素雞, 麻油瓜, 筍(煮)</small>	甜醬蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕(滷)</small>	脆炒佛手瓜 <small>Q佛手瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	風味海結湯 <small>海帶結, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
3/23	一	糙米飯	堅果豆腸 <small>非基改豆腸, 堅果(燒)</small>	甜椒素肚 <small>素肚, Q甜椒(炒)</small>	海根鮑菇 <small>海帶根, Q杏鮑菇, Q紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	火鍋凍豆腐湯 <small>Q時蔬, 非基改凍豆腐, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.3	2.5	2.4	2.3	711
3/24	二	香Q白飯	蠔油干片 <small>Q豆干, 蠔油(炒)</small>	香滷三角油腐 <small>非基改油豆腐(滷)</small>	脆炒蒲瓜 <small>Q蒲瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	芙蓉濃湯 <small>Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
3/25	三	香Q白飯	一品豆腐 <small>非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)</small>	芋頭麵腸 <small>麵腸, Q芋頭(燒)</small>	脆炒花椰 <small>CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)</small>	季節蔬菜	大頭菜湯 <small>Q結頭菜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.2	2.5	2.4	2.3	705
3/26	四	燕麥飯	五香豆包 <small>非基改豆包(燒)</small>	白醬洋芋 <small>Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(煮)</small>	芝香敏豆 <small>履歷敏豆, 芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜三絲湯 <small>榨菜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.1	2.4	2.5	2.5	702
3/27	五	香Q白飯	芝香大溪豆干 <small>非基改大溪豆干, 芝麻(滷)</small>	塔香百頁 <small>非基改百頁, 九層塔(炒)</small>	西芹豆薯 <small>Q豆薯, Q西洋芹(炒)</small>	有機蔬菜	甜蜜燒仙草 <small>仙草汁, 綠豆, QQ(煮)</small>	5.4	2.5	2	2.5	717
3/30	一	全穀飯	五香素雞 <small>非基改素雞(滷)</small>	薑燒南瓜 <small>Q南瓜(燒)</small>	西芹鮑菇 <small>Q杏鮑菇, Q紅蘿蔔, Q西洋芹(炒)</small>	有機蔬菜	大黃瓜湯 <small>Q大黃瓜, Q紅蘿蔔(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718
3/31	二	香Q白飯	沙茶豆腐 <small>非基改豆腐, 素沙茶(煮)</small>	玉米干丁 <small>Q非基改玉米, 非基改豆干(炒)</small>	翠炒高麗 <small>Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)</small>	有機蔬菜	筍片豆皮湯 <small>非基改豆皮, 筍(煮)</small>	5.4	2.5	2.4	2.3	718

熱量計算方式：食物份數x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

※3/24(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