

逸馨園

建德國小
5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)
5/4	一	小米飯	鮑菇滷大溪豆干	咖哩凍豆腐	炒高麗	有機蔬菜	奶香西米露	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改大溪豆干、Q杏鮑菇(滷)	非基改凍豆腐、Q馬鈴薯、履歷紅蘿蔔、咖哩(煮)	Q高麗菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(炒)		西谷米、奶粉、西谷米(煮)					
5/5	二	香Q白飯	照燒豆包	薑燒南瓜	芹香銀芽	有機蔬菜	紫菜湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆包(燒)	Q南瓜(燒)	Q豆芽、履歷紅蘿蔔、Q木耳、Q芹菜、非基改豆皮(炒)		乾海带芽、履歷紅蘿蔔(煮)					
5/6	三	香Q白飯	塔香豆腐	瓜仔干丁	白菜滷	季節蔬菜	筍片油丁湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改豆腐、九層塔(煮)	非基改豆干、脆瓜(煮)	Q大白菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)		非基改油豆腐、筍、履歷紅蘿蔔(煮)					
5/7	蔬	五穀飯	客家小炒	甜椒麵腸	芝香敏豆	有機蔬菜	酸辣湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆干(炒)	麵腸、Q甜椒(炒)	履歷敏豆、芝麻(炒)		榨菜、非基改豆腐、筍、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
5/8	五	香Q白飯	白玉干丁	玉米三色	醬燒三角油腐	有機蔬菜	海結湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆干、Q蘿蔔(煮)	Q非基改玉米、CAS紅蘿蔔、履歷毛豆(炒)	非基改油豆腐(滷)		海带結、Q紅蘿蔔(煮)					
5/11	一	燕麥飯	三杯素雞	時蔬寬粉	翠炒花椰	有機蔬菜	玉米濃湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改素雞、Q九層塔(炒)	Q時蔬、寬冬粉(炒)	CAS花椰菜、履歷紅蘿蔔(炒)		Q非基改玉米、Q馬鈴薯、履歷紅蘿蔔(煮)					
5/12	二	香Q白飯	西芹豆包	甜醬蘿蔔糕	豆皮高麗	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆包、Q西洋芹	蘿蔔糕(燒)	Q高麗菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳、非基改豆皮(炒)		綠豆、薏仁(煮)					
5/13	三	香Q白飯	塔香花干	菜脯炒麵腸	什錦結頭菜	有機蔬菜	海芽豆腐湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改花干、Q九層塔(炒)	麵腸、碎脯(炒)	Q結頭菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)		乾海带芽、非基改豆腐、履歷紅蘿蔔(煮)					
5/14	四	什穀飯	三杯百頁	蕃茄洋芋	鮑菇蒲瓜	有機蔬菜	酸菜豆皮湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改百頁、九層塔(炒)	Q馬鈴薯、Q蕃茄(煮)	Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q杏鮑菇(炒)		酸菜、非基改豆皮(煮)					
5/15	五	香Q白飯	蜜汁豆腸	翠炒山藥	海結麵輪	有機蔬菜	素羹湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆腸(燒)	Q山藥、Q紅蘿蔔(炒)	海带結、麵輪(滷)		Q大白菜、筍、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
5/18	一	糙米飯	甜椒干片	野菜豆皮捲	炒扁蒲	有機蔬菜	味噌湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆干、Q甜椒(炒)	野菜豆皮捲(燒)	Q蒲瓜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
5/19	二	香Q白飯	老皮豆腐	芋頭素肚	關東煮	有機蔬菜	大滷湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改油豆腐(炒)	素肚、Q芋頭(燒)	Q蘿蔔、Q魚輪、非基改油豆腐(煮)		Q大白菜、筍、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)					
5/20	三	香Q白飯	蘑菇素雞	絲瓜冬粉	銀芽三絲	季節蔬菜	時蔬湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改素雞、洋菇(燒)	冬粉、Q絲瓜(炒)	Q豆芽菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q時蔬(煮)					
5/21	四	薏仁飯	日式咖哩百頁	五味干絲	翠炒花椰	有機蔬菜	紅豆烤奶	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改百頁、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	非基改豆干絲(炒)	CAS花椰菜、履歷紅蘿蔔(炒)		履歷紅豆、奶粉(煮)					
5/22	五	香Q白飯	家常滷干丁	絲瓜冬粉	芋香大白	有機蔬菜	黃瓜湯	5.4	2.5	2	2.5	717
			非基改豆干、筍(煮)	冬粉、Q絲瓜(炒)	Q大白菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳、Q芋頭(炒)		Q大黃瓜、履歷紅蘿蔔(煮)					
5/25	一	什穀飯	香滷四方油腐	麻香紫菜糕	翠炒敏豆	有機蔬菜	結頭菜湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改油豆腐(滷)	紫菜糕、麻油(煮)	履歷敏豆、履歷紅蘿蔔(炒)		Q結頭菜、履歷紅蘿蔔(煮)					
5/26	二	香Q白飯	沙茶豆腸	芹香年糕	高麗三絲	有機蔬菜	芙蓉濃湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			非基改豆腸、沙茶(煮)	年糕、Q芹菜(炒)	Q高麗菜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(炒)		Q非基改玉米、履歷紅蘿蔔、Q馬鈴薯(煮)					
5/27	三	香Q白飯	麻婆豆腐	什錦燒	什錦鮮瓜	季節蔬菜	風味海結湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆腐、Q紅蘿蔔(煮)	素什錦燒(燒)	Q大黃瓜、履歷紅蘿蔔、Q木耳(煮)		海带結、履歷紅蘿蔔(煮)					
5/28	四	紫米飯	黃燜素雞	打拋烤麩	塔香紫茄	有機蔬菜	筍香油片湯	5.5	2.5	2.5	2.4	732
			非基改素雞、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯(煮)	烤麩、Q蕃茄、九層塔、Q非基改玉米(炒)	Q茄子、九層塔(炒)		非基改豆皮、筍(煮)					
5/29	五	香Q白飯	芝香大溪豆干	洋菇烤麩	白玉三絲	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改大溪豆干、芝麻(滷)	烤麩、洋菇(滷)	Q蘿蔔、Q甜椒(炒)		履歷地瓜、芋圓(煮)					

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

*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

※5/26(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