

** 逸 馨 園 ** 建 德 國 小
 8/30-10/4 素 食 菜 單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜					全穀 雜糧 (份)	豆類 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	堅果 油脂 (份)	份量 (卡)
8/30	二	芝麻飯	五香豆包	芋香大白	塔香鮑菇	玉米四彩	咖哩洋芋	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.2	711
8/31	三	香Q白飯	香烤素鱈魚排	醬燒麵輪	什錦高麗	芝香大溪豆干	塔香紫茄	Q蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	717
9/1	四	香Q白飯	香滷雲菜捲	五香干丁	泡菜年糕	翠炒敏豆	芹香豆芽	有機蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/2	五	五穀飯	香滷三角油腐	客家酸菜	翠炒大白	醬燒素肚	家常冬粉	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	717
9/5	一	糙米飯	糖醋素魚排	三杯鮑菇	芋香玉米	香滷油丁	什錦高麗	產銷履歷蔬菜	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/6	二	香Q白飯	瓜仔干丁	雲菜捲	什錦大白	蕃茄洋芋	金針菇絲瓜	有機蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/7	三	香Q白飯	五香素鱈魚排	螞蟻上樹	翠炒高麗	什錦花椰	毛豆花生	Q蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	702
9/8	四	小米飯	香烤玉米雞排	客家小炒	什錦黃瓜	脆脯干丁	五香豆腸	有機蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/9	五	中秋連假											
9/12	一	什穀飯	香滷豆包	家常麵腸	蔬菜寬粉	薑燒南瓜	翠炒榨菜	產銷履歷蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/13	二	香Q白飯	糖醋烤麩	奶香洋芋	海結麵輪	雲菜捲	家常豆腐	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.2	711
9/14	三	香Q白飯	小瓜豆腸	泰式打拋干丁	什錦蘿蔔	玉米四彩	客家酸菜	Q蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/15	四	香Q白飯	香滷三角油腐	客家碎脯	翠炒高麗	梅干香筍	芹香豆薯	有機蔬菜	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/16	五	燕麥飯	塔香三杯百頁	五味豆干絲	開陽蒲瓜	芹香鮑菇	翠炒敏豆	有機蔬菜	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/19	一	薏仁飯	宮保素雞	珍珠四彩	紅燒白玉	客家小炒	酥炸地瓜條	產銷履歷蔬菜	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/20	二	香Q白飯	鼓汁花干	絲瓜冬粉	沙茶海根	芝香大溪豆干	蕃茄洋芋	有機蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/21	三	香Q白飯	沙茶豆干	什錦扁蒲	五香海帶片	紅燒烤麩	薑燒南瓜	Q蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/22	四	香Q白飯	紅燒油丁	翠炒花椰	薑燒麵腸	芹香豆芽	沙茶百頁	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	717
9/23	五	紫米飯	香烤素鱈魚排	南洋咖哩	翠炒敏豆	香滷海結	紅燒三角油腐	有機蔬菜	5.3	2.5	2.4	2.1	702
9/26	一	全穀飯	大溪干片	西芹鮑菇	八寶干丁	毛豆花生	翠炒高麗	產銷履歷蔬菜	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/27	二	香Q白飯	紅燒豆腐	客家菜脯	芹香豆芽	五香豆腸	西芹豆薯	有機蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/28	三	香Q白飯	香滷四角油腐	紅燒冬瓜	脆炒花椰	酸菜麵腸	養生蒸地瓜	Q蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	717
9/29	四	香Q白飯	堅果烤麩	紅燒紫茄	佛跳牆	麻婆豆腐	泡菜年糕	有機蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/30	五	芝麻飯	椒鹽百頁	什錦筍片	小瓜蒟蒻	紅燒素雞	奶香洋芋	有機蔬菜	5.4	2.5	2	2.5	717
9/26	一	麥片泛	三杯干丁	翠炒花椰	香滷豆腸	翠炒扁蒲	芋香四喜	產銷履歷蔬菜	5.3	2.4	2.4	2.3	704
9/27	二	香Q白飯	香滷三角油腐	甜椒豆薯	翠炒高麗	翠炒干片	南洋咖哩	有機蔬菜	5.4	2.5	2.4	2.3	718

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

※9/27(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

