※※ 逸 馨 園 ※※

快樂國小 9月份素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	堅果油脂(份)	熱量(卡)
9/1	三	香Q白飯	椒鹽堅果豆包 非基改豆包.堅果(炒)	玉米滑蛋 Q蛋.CAS非基改玉米粒.Q紅蘿蔔丁(炒)	彩椒白花 CAS白花菜.Q彩椒(炒)	Q蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜.非基改豆腐.Q紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/2	四	香Q白飯	八寶干丁 非基改豆干丁.Q非基改玉米粒.CAS毛豆.CAS紅蘿蔔丁(炒)	塔香紫茄 Q茄子.Q九層塔(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q馬鈴薯丁.Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔丁.Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
9/3	五	五穀飯	筍片滷三角油腐 非基改三角油豆腐.筍片(滷)	螞蟻上樹 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.冬粉(炒)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 Q蕃茄.Q時蔬(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
9/6	蔬	糙米飯	麻婆豆腐 非基改豆腐.豆瓣醬(煮)	毛豆炒蛋 Q蛋.CAS毛豆(炒)	雲耳高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	芋香米粉湯 Q芋頭.米粉.Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/7	二	香Q白飯	瓜仔滷干丁 台灣脆瓜.非基改豆干丁(煮)	西芹鮑菇 Q杏鮑菇.Q西洋芹.Q紅蘿蔔片(炒)	什錦燴四季豆 Q四季豆.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
9/8	三	什錦炒飯	紅燒素肚 非基改素肚.Q紅蘿蔔(燒)	雙色小饅頭 CAS黑糖饅頭.CAS白饅頭(蒸)	雙色花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蔬菜	紅豆烤奶 紅豆.奶粉.紅茶包(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/9	四	小米飯	堅果炒干片 非基改豆干片.堅果(炒)	酥炸芋頭 芋頭(炸)	什錦黃瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔片.Q木耳(煮)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜.台灣筍絲.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/10	五	芝麻飯	薑燒麵腸 麵腸.紅蘿蔔片.薑(煮)	日式咖哩 Q馬鈴薯丁.Q紅蘿蔔丁.咖哩(煮)	蛋酥大白 Q大白菜.Q蛋.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	黃瓜湯 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/11	六	薏仁飯	栗子燒雞 非基改素雞.栗子(炒)	珍珠炒蛋 Q蛋.Q非基改玉米粒(炒)	香菇白玉 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.香菇(煮)	有機蔬菜	榨菜湯 台灣榨菜絲.Q紅蘿蔔絲(煮)	5.3	2.4	2.3	2	706
9/13	蔬	什穀飯	打拋油丁 Q蕃茄.非基改油豆腐.Q九層塔(炒)	蔬菜寬粉 Q時蔬.Q紅蘿蔔.Q木耳.寬粉(炒)	紅丁炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔丁(炒)	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽.非基改豆腐.Q紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/14	二	小米飯	小瓜豆腸 非基改豆腸.Q小黃瓜(炒)	金針三絲 Q金針菇.Q紅蘿蔔絲.Q芹菜絲(炒)	海結麵輪 海帶結.Q紅蘿蔔.麵輪(滷)	有機蔬菜	酸菜豆皮湯 台灣酸菜.非基改豆皮(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
9/15	三	蕃茄肉醬麵	堅果烤麩 非基改烤麩.堅果(滷)	奶皇包 奶皇包(蒸)	關東煮 CAS非基改玉米.Q白蘿蔔.蒟蒻(煮)	Q蔬菜	時蔬蛋花湯 Q時蔬.Q蛋(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/16	四	香Q白飯	芹香豆包 非基改豆包.西洋芹(炒)	梅干香筍 台灣筍干.台灣梅干菜(煮)	什錦高麗 Q高麗菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q馬鈴薯丁.Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔丁.Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/17	五	燕麥飯	塔香三杯干丁 非基改豆干丁.九層塔(炒)	五香滷蛋 Q蛋(滷)	脆炒花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐絲.台灣筍絲.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/20	一	中秋連假										
9/21	二											
9/22	三	主廚炒飯	甜椒麵腸 非基改麵腸.Q甜椒(炒)	芝麻包 CAS芝麻包(蒸)	芹香豆薯 Q豆薯.Q西洋芹(炒)	Q蔬菜	綠豆甜湯 綠豆(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/23	四	香Q白飯	堅果油丁 非基改油豆腐丁.堅果(滷)	紅娘炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔(炒)	絲瓜冬粉 Q絲瓜.冬粉(煮)	有機蔬菜	筍片豆皮湯 台灣筍片.非基改豆皮.Q紅蘿蔔片(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
9/24	五	紫米飯	咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐.Q馬鈴薯丁.Q紅蘿蔔丁.咖哩(煮)	酥炸地瓜條 Q地瓜條(炸)	翠炒敏豆 Q敏豆.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	薑絲海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔片(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
9/27	蔬	全穀飯	芝香大溪干片 非基改大溪豆干.芝麻(滷)	塔香紫茄 Q茄子.九層塔(炒)	翠炒蒲瓜 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲.Q紅蘿蔔絲(炒)	產銷履歷蔬菜	素羹湯 Q大白菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲.Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
9/28	二	香Q白飯	堅果素雞 非基改素雞.堅果(炒)	西西里洋芋 Q蕃茄.Q馬鈴薯丁(煮)	大白滷 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q木耳絲(滷)	有機蔬菜	黃瓜湯 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/29	三	鍋燒烏龍麵	香滷四角油腐 非基改四角油豆腐(滷)	香菇燒冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔片.香菇(煮)	甜椒鮑菇 Q甜椒.Q杏鮑菇(炒)	Q蔬菜	什錦火鍋湯 Q時蔬.Q蛋.Q紅蘿蔔片(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
9/30	四	芝麻飯	宮保豆腸 非基改豆腸.花生(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋.台灣碎脯(炒)	沙茶海根 海帶根.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706

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

※9/14(二)提供水果

*全面使用非基因改造食材

※9/28(二)提供牛奶

營養師:黃玉慧 營養字第007022號

*本廠一律使國產豬肉.雞肉(含再製加工品)