



美味午餐

快樂國小 111.5月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	水果類	熱量
2	一	糙米飯	家常油豆腐 油豆腐紅蘿蔔木耳Q-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q腐竹枸杞-煮	鮮菇蒸蛋 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q						740
3	二	香Q白飯	塔香豆腸 豆腸九層塔Q-煮	香香滷蛋 雞蛋Q-滷	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	豆腐湯 豆腐						756
4	三	蔬菜香鬆飯	糖醋豆包 豆包甜椒Q-燒	芝麻芋薯 地瓜Q芋頭Q芝麻-燒	杏香鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q杏仁果-炒	粉圓撞奶 珍珠粉圓奶粉						754
5	四	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆S金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	芹香干絲 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	冬瓜湯 冬瓜Q						768
6	五	燕麥飯	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	鐵板銀芽 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	髮菜素丸子 素丸髮菜毛豆S金針菇Q-煮	白玉湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q						745
9	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	甜椒山藥 山藥Q甜椒Q-炒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q						761
10	二	海苔飯	蠔香素雞 素雞片-煮	腰果什錦 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q腰果-煮	沙茶芥藍 芥藍菜Q-炒	沙茶時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q					1	795
11	三	什錦炒麵	三杯油豆腐 油豆腐豆薯Q-燒	香酥可樂餅 可樂餅-炸	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	鮮筍湯 筍Q						761
12	四	香Q白飯	腰果燒豆干 豆干甜椒Q腰果-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	芝麻海根 海帶根薑芝麻-炒	味噌湯 豆腐						754
13	五	什穀米飯	海山醬嫩油豆腐 嫩油豆腐-煮	紹子素肉醬 碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆S-煮	藥膳湯 豆薯Q						740
16	一	糙米飯	五柳豆包 豆包丁芹菜Q紅蘿蔔Q金針菇Q薑-煮	甘梅地瓜 地瓜Q-炸	炒芥菜 芥菜Q薑-炒	玉米湯 玉米粒S						756
17	二	香Q白飯	海帶結豆干 海帶結豆干-滷	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-煮	脆炒佛手 佛手瓜Q秀珍菇Q-炒	刺瓜湯 黃瓜Q						749
18	三	台式炒飯	香滷大溪豆干 黑豆干-滷	炒鮮筍 鮮筍Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	麻香地瓜葉 地瓜葉Q-煮	什穀湯 薏仁雪蓮子						752
19	四	胚芽米飯	關東煮 白蘿蔔Q油豆腐-煮	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-炒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	綠豆湯 綠豆珍珠粉圓						740
20	五	香Q白飯	沙茶雙味 豆干素肚-滷	堅果蔬炒敏豆 敏豆腐膠玉米筍Q腰果-炒	枸杞菇菇 秀珍菇Q香菇Q金針菇Q-煮	素羹湯 雞蛋S紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q						757
23	一	燕麥飯	銀蘿什錦 豆干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燉	紅燒茄子 茄子Q-燒	田園玉米 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	和風海芽湯 海帶芽						749
24	二	香Q白飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇紅蘿蔔Q-煮	茶碗蒸 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	筍香素肉燥 素絞肉筍丁T-滷	金茸佛手湯 佛手瓜Q金針菇Q						745
25	三	素香炒麵	家常豆腐 豆腐素絞肉-煮	芹香干片 干片芹菜Q木耳Q素肉絲-炒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	結頭菜湯 結頭菜Q						758
26	四	香Q白飯	麻香什錦 凍豆腐高麗菜Q豆管薑-煮	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆S-煮	蒸雙薯 黃地瓜紫地瓜-蒸	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q						766
27	五	五穀米飯	茄汁豆腸 豆腸甜椒Q-燒	咖哩花椰 白花菜Q紅蘿蔔Q-煮	杏香雙色山藥 山藥Q紫山藥Q紅蘿蔔Q杏仁果-炒	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍T						756
30	一	胚芽米飯	醬燒油豆腐 油豆腐紅蘿蔔Q-燒	韓式拌雜菜 油菜Q冬粉海帶芽豆管紅蘿蔔Q-煮	三杯素肚 素肚九層塔-炒	羅宋湯 高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q						740
31	二	香Q白飯	五香豆干X2 五香豆干-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒S紅蘿蔔Q-炒	木須鮮筍 鮮筍Q木耳Q素肉絲-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q						743

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，5/17(二) 提供水果、5/24(二) 提供乳品。★三章IQ豆奶日：5/10(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

營養師 劉容均、鄭雅芸