

** 逸 馨 園 ** 快 樂 國 小
 12 月 份 素 食 菜 單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				湯品	全餐 雜糧 (份)	豆、肉 (份)	蔬菜 (份)	堅果 油脂 (份)	熱量 (卡)
12/1	四	香Q 白飯	堅果豆干	南洋咖哩	蔬菜寬粉	有機 蔬菜	味噌豆腐湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
			非基改豆干, 堅果(炒)	Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	Q時蔬, 寬冬粉, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		非基改豆腐, 味噌(煮)						
12/2	五	香Q 白飯	蠔油豆包	沙茶海根	布丁蒸蛋	有機 蔬菜	素羹湯	5.4	2.5	2	2.5	717	
			非基改豆包, 素蠔油(燒)	海根, Q紅蘿蔔, 沙茶醬(炒)	Q蛋(蒸)		Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q蛋, 筍(煮)						
12/5	蔬	香Q 白飯	芝香大溪豆干	紅丁炒蛋	什錦黃瓜	產銷 履歷 蔬菜	酸菜豆皮湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
			非基改豆干, 芝麻(煮)	Q蛋, Q紅蘿蔔(炒)	Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)		酸菜, 非基改豆皮(煮)						
12/6	二	芝麻飯	堅果烤麩	薑燒南瓜	芹香銀芽	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯	5.3	2.5	2.4	2.1	704	
			非基改烤麩, 堅果(滷)	Q南瓜, 薑(燒)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)		Q蕃茄, Q時蔬, 蛋(煮)						
12/7	三	義式青 醬麵	西芹豆包	香煎蘿蔔糕	翠炒大白	Q蔬菜	紅豆烤奶	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
			非基改豆包, Q西洋芹(炒)	蘿蔔糕(煎)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		紅豆, 粉圓, 奶粉(煮)						
12/8	四	香Q 白飯	香滷三角油腐	泡菜年糕	紅絲花椰	有機 蔬菜	玉米濃湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
			非基改油豆腐(滷)	年糕, 泡菜(煮)	CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)		Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q蛋, Q馬鈴薯(煮)						
12/9	五	什穀飯	客家小炒	玉米四彩	塔香紫茄	有機 蔬菜	紫菜豆腐湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704	
			非基改豆干(炒)	Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, 履歷毛豆(炒)	Q茄子, 九層塔(炒)		紫菜, 非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)						
12/12	蔬	糙米飯	堅果干丁	毛豆炒蛋	三絲高麗	產銷 履歷 蔬菜	大滷湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
			非基改豆干丁, 堅果(滷)	Q蛋, 履歷毛豆(炒)	Q高麗菜, Q木耳, Q紅蘿蔔(炒)		Q大白菜, Q紅蘿蔔, 筍, Q木耳(煮)						
12/13	二	香Q 白飯	醬燒素肚	甜椒鮑菇	翠炒敏豆	有機 蔬菜	黃瓜湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
			素肚(燒)	Q杏鮑菇, Q甜椒(炒)	履歷敏豆, Q紅蘿蔔(炒)	產銷 履歷 豆奶	Q大黃瓜, Q紅蘿蔔(煮)						
12/14	三	法式白 醬麵	西芹花干	脆皮雙薯	關東煮	Q蔬菜	筍香油腐湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
			非基改花干, Q西洋芹(炒)	Q地瓜, Q馬鈴薯(炸)	Q玉米, Q蘿蔔(煮)		非基改油豆腐, 筍(煮)						
12/15	四	香Q 白飯	塔香三杯麵腸	家常豆腐	海結麵輪	有機 蔬菜	酸辣湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
			麵腸, 九層塔(炒)	非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	海帶結, 麵輪, Q紅蘿蔔(煮)		榨菜, 非基改豆腐, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)						
12/16	五	紫米飯	洋芋油丁	日式蒸蛋	小瓜茼蒿	有機 蔬菜	什錦火鍋湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705	
			非基改油豆腐, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(煮)	Q蛋(蒸)	Q小黃瓜, 茼蒿(炒)		Q時蔬, Q紅蘿蔔, Q蛋(煮)						
12/19	蔬	什穀飯	五香堅果素雞	義式咖哩凍豆腐	芹香豆薯	產銷 履歷 蔬菜	海結湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718	
			非基改素雞, 堅果(滷)	非基改凍豆腐, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	Q豆薯, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)		海帶結, Q紅蘿蔔(煮)						
12/20	二	香Q 白飯	蜜汁大溪豆干	菜脯炒蛋	銀芽三絲	有機 蔬菜	日式豆腐湯	5.4	2.5	2	2.5	717	
			非基改大溪豆干(燒)	Q蛋, 碎脯(炒)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)		非基改豆腐, 味噌(煮)						
12/21	三	三鮮 燴麵	鼓汁花干	芝麻包	白菜滷	Q蔬菜	奶香西米露	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
			非基改花干(燒)	CAS芝麻包(蒸)	Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)		西谷米, 奶粉(煮)						
12/22	四	小米 飯	瓜仔干丁	玉米炒蛋	翠炒花椰	有機 蔬菜	大白羹湯	5.4	2.5	2	2.5	717	
			非基改干丁, 脆瓜(煮)	Q蛋, Q非基改玉米(炒)	CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)		Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)						
12/23	五	香Q 白飯	鐵板油丁	螞蟻上樹	蕃茄炒蛋	有機 蔬菜	榨菜豆皮湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
			非基改油豆腐(炒)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)	Q蕃茄, Q蛋, Q馬鈴薯(炒)		榨菜, 非基改豆皮(煮)						
12/26	蔬	香Q 白飯	三杯干片	白醬洋芋	沙茶海根	產銷 履歷 蔬菜	什錦蔬菜湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711	
			非基改豆干, Q九層塔(炒)	Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔(煮)	海帶跟, Q紅蘿蔔絲, 沙茶醬(炒)		Q時蔬, Q紅蘿蔔(煮)						
12/27	二	芝麻飯	堅果豆腸	麻香紫菜糕	翠炒筍片	有機 蔬菜	風味海結湯	5.5	2.5	2	2.2	711	
			非基改豆腸, 堅果(炒)	紫菜糕, 麻油(煮)	筍(炒)		海帶結, Q紅蘿蔔(煮)						
12/28	三	什錦 炒飯	糖醋烤麩	芋香包	豆皮高麗	Q蔬菜	香筍豆皮湯	5.4	2.5	2	2.5	717	
			非基改烤麩(燒)	CAS芋泥包(蒸)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改豆皮(炒)		非基改豆皮, 筍, Q紅蘿蔔片(煮)						
12/29	四	香Q 白飯	打拋豆腐	翠炒結頭菜	絲瓜冬粉	有機 蔬菜	巧達濃湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706	
			非基改豆腐, Q蕃茄, Q馬鈴薯, Q九層塔(煮)	Q結頭菜, Q紅蘿蔔片, Q木耳(炒)	冬粉, Q絲瓜(煮)		Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q蛋, Q馬鈴薯(煮)						
12/30	五	糙米飯	白玉油丁	五香滷蛋	彩虹玉米	有機 蔬菜	新竹米粉湯	5.4	2.5	2	2.5	717	
			非基改油豆腐, Q蘿蔔(煮)	Q蛋(滷)	CAS非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯, 履歷毛豆仁(炒)		米粉, Q時蔬, 香菇(煮)						

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

※12/13(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

*皆使用非基因改造食材

*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)

營養師：黃玉慧 營養字第007022號