



美味午餐

快樂國小

113.4月素食菜單

★皇佳食品
廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章認證・QRcode一掃即知
標準編號：1000012

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	油脂類	熱量
1	一	藜麥飯	三杯油腐 油豆腐-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	蜜芋頭 芋頭Q-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q素肉絲	5.8	2.3	2.2	2.5	746
2	二	麥片飯	醬燒豆包 豆包-燒	香拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-煮	有機蔬菜	白玉羹湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q素羹	5.7	2.4	2	2.5	742
3	三	親職日補假										
4	四	連續假期										
5	五											
8	一	小米飯	花瓜燉什錦 豆干花瓜T豆薯Q-燉	銀芽干絲 豆芽菜Q豆干絲木耳Q紅蘿蔔Q-煮	堅果彩椒花椰 青花菜S甜椒Q杏仁果-炒	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q素肉絲	5.6	2.5	2.4	2.5	752
9	二	五穀米飯	彩繪烤麩 烤麩紅蘿蔔Q鰵魚毛豆履歷-煮	紹子干丁 碎干丁素絞肉蕃茄Q-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	5.7	2.2	2.2	2.5	732
10	三	炒烏龍麵	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	紅仁敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-煮	芋泥包 芋泥包S-蒸	季節青菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.8	2.3	2.3	2.5	749
11	四	香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸甜椒Q-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片木耳Q素肉絲-炒	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜Q素香菇頭	5.8	2.4	2	2.5	749
12	五	麥片飯	蠔油五香豆干x3 五香豆干-燒	絲瓜粉絲 絲瓜Q紅蘿蔔Q冬粉-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	5.7	2.3	2.2	2.5	739
15	一	燕麥飯	香滷豆干 豆干-炒	玉筍時蔬 山藥Q紫山藥Q玉米筍Q甜椒Q芹菜Q-炒	三杯雙味 豆薯Q皮絲-煮	產銷履歷	金針素肉絲湯 金針T素肉絲	5.7	2.2	2.4	2.5	737
16	二	藜麥飯	鐵板油腐 油腐鮮菇Q紅蘿蔔Q-燒	可樂餅x2 可樂餅S-炸	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	5.5	2.3	2.3	2.7	737
17	三	香菇油飯	五更豆腐煲 豆腐麵腸酸菜T-煮	腰果鮮繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	黑椒炒芽菜 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.7	2.4	2.3	2.5	749
18	四	小米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	塔香雙薯 芋頭Q地瓜履歷-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6	2.2	2.2	2.5	753
19	五	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷紅蘿蔔Q鰵魚-煮	高麗凍豆腐 高麗菜Q凍豆腐-煮	醬燒茄子 茄子Q-燒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	5.7	2.4	2.2	2.5	747
22	一	糙米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	蜜芋頭 芋頭Q-煮	白菜滷 大白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-燒	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
23	二	藜麥飯	三杯豆腸 豆腸-煮	木耳黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	酥炸甘藷條 地瓜履歷-炸	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	5.7	2.3	2.3	2.7	751
24	三	茄汁螺旋麵	鍋燒三味 海帶結筍T豆干紅蘿蔔Q-煮	蔬菜捲 蔬菜捲-炸	鮮菇時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	季節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.5	2.2	2.4	2.7	732
25	四	五穀米飯	滷蛋干丁 雞蛋Q干丁-滷	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q	5.7	2.3	2.2	2.5	739
26	五	香Q白飯	五香豆干x3 五香豆干x3-燒	南瓜子金瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q南瓜子-煮	髮菜燴丸子 素丸髮菜紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 高麗菜Q米粉紅蘿蔔Q香菇Q素肉絲	5.8	2.3	2	2.5	741
29	一	小米飯	家常油腐 油腐紅蘿蔔Q-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	產銷履歷	薑絲海結湯 海帶結	5.8	2.2	2.3	2.7	750
30	二	香Q白飯	蜜燒黑干 黑豆干-燒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	香菇素肉燥 香菇Q素絞肉麵輪-滷	有機蔬菜	和風豆腐湯 豆腐	5.7	2.2	2	2.5	727
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。												
★本廠一律使用國產豬肉. 雞肉(含再製加工品)。												
★三章1Q豆奶日：4/9(二)。												
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣												

營養師 劉容均. 黃筱瑋