＊＊ 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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	堅果油脂(份)	熱量(卡)
12/1	二	芝麻飯	咖哩豆包 非基改豆包切.Q紅蘿蔔丁.Q馬鈴薯丁.咖哩(煮)	西芹鮑菇 杏鮑菇.西洋芹(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜.紅蘿蔔絲.芹菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米粒.紅蘿蔔丁.蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
12/2	三	招牌蛋炒飯+甜椒麵腸+養生饅頭+雙色青花+當季時蔬+綠豆粉圓 麵腸.甜椒(炒) 養生饅頭(蒸) CAS青花菜.紅蘿蔔絲(烤) 綠豆.粉圓(煮)						5.4	2.3	2.4	2.3	703
12/3	四	香Q白飯	香滷素雞 非基改素雞.堅果.香菜(滷)	梅干香筍 筍乾.梅乾菜(煮)	養生水煮蛋 Q蛋(煮)	有機蔬菜	涼薯三絲湯 豆薯絲.紅蘿蔔絲.木耳絲(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/4	五	胚芽飯	塔香三杯豆腸 非基改豆腸.九層塔(炒)	洋菇敏豆 敏豆.洋菇(炒)	薑燒南瓜 南瓜.薑(煮)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.Q蛋.紅蘿蔔絲(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/7	蔬	五穀飯	西芹素雞 非基改素雞.西洋芹(炒)	三色炒蛋 Q蛋.三色豆(炒)	芋香滷白菜 Q大白菜.紅蘿蔔絲.木耳絲.芋頭丁(煮)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
12/8	二	香Q白飯	脆瓜燒干丁 非基改豆干丁.脆瓜(煮)	金針絲瓜 絲瓜.金針菇(煮)	高麗煎洋芋 高麗菜絲.馬鈴薯絲.紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	大滷湯 竹筍絲.木耳絲.大白菜.紅蘿蔔絲.蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
12/9	三	主廚鐵板麵+芝麻大溪黑豆干+甜醬關東煮+翠炒豆芽+當季時蔬+薑絲海結湯 非基改黑豆干.芝麻(炒) Q蘿蔔.杏鮑菇.蒟蒻(煮) Q豆芽菜.紅蘿蔔絲.木耳絲(炒) 海帶結.薑絲(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/10	四	香Q白飯	香菇油腐 非基改油豆腐.香菇(燒)	塔香紫茄 茄子.九層塔(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋.脆脯(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/11	五	小米飯	堅果燒豆包 非基改豆包.堅果(滷)	南洋咖哩 Q馬鈴薯丁.Q紅蘿蔔丁.咖哩(煮)	脆炒白花 CAS白花菜.紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜絲.木耳絲.紅蘿蔔絲(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
12/14	蔬	紫米飯	家常豆腐 非基改豆腐.紅蘿蔔片.木耳片(煮)	玉米四彩 CAS非基改玉米粒.CAS紅蘿蔔丁.馬鈴薯丁.青豆仁(炒)	高麗冬粉 Q高麗菜.紅蘿蔔絲.木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	酸菜豆皮湯 酸菜.非基改豆皮(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
12/15	二	香Q白飯	三杯紫菜糕 紫菜糕.九層塔.堅果(煮)	小黃瓜炒鴻喜菇 小黃瓜.鴻喜菇(炒)	蕃茄洋芋 Q蕃茄.馬鈴薯丁(煮)	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/16	三	義式青醬麵+鮑菇香芹+奶皇包+白菜滷+當季時蔬+巧達濃湯 杏鮑菇.西洋芹.非基改豆干片.紅蘿蔔片(炒) 奶皇包(蒸) Q大白菜.紅蘿蔔絲.木耳絲(煮) 非基改玉米粒.紅蘿蔔丁.蛋(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/17	四	香Q白飯	酸菜麵腸 麵腸.酸菜(炒)	什錦燒結頭菜 結頭菜.紅蘿蔔片.木耳片.蒟蒻(炒)	芝麻敏豆 敏豆.芝麻(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐絲.榨菜絲.紅蘿蔔絲.木耳絲(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
12/18	五	糙米飯	筍香油腐 非基改油豆腐.筍干(煮)	酥炸芋頭 芋頭(炸)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	筍片素雞丁湯 素雞丁.筍片(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
12/21	蔬	香Q白飯	白玉燉干丁 非基改豆干丁.Q白蘿蔔(煮)	絲瓜冬粉 絲瓜.冬粉(煮)	沙茶海茸 海茸.紅蘿蔔絲.木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 時蔬.湯圓(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
12/22	二	芝麻飯	麻油素雞 非基改素雞.紫菜糕.麻油(煮)	三角薯餅*2 三角薯餅(炸)	什錦黃瓜 Q大黃瓜.紅蘿蔔片.木耳片(煮)	有機蔬菜	素羹湯 竹筍絲.素羹.木耳絲.大白菜.紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
12/23	三	什錦炒飯+紅燒四方油腐+燒烤玉米&豆干+敏豆炒白玉菇+當季時蔬+紅豆烤奶 非基改四方油豆腐.堅果(滷) CAS非基改玉米段.非基改豆干(烤) 敏豆.白玉菇.紅蘿蔔絲(炒) 紅豆.奶粉.紅茶包(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/24	四	香Q白飯	宮保豆腸 非基改豆腸.花生(炒)	日式咖哩 Q馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉(煮)	彩椒白花 CAS白花菜.彩椒(炒)	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜.紅蘿蔔片(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
12/25	五	蕎麥飯	堅果豆包 非基改豆包.堅果(燒)	紅丁炒蛋 Q蛋.紅蘿蔔丁(炒)	金針三絲 金針菇.紅蘿蔔絲.木耳絲.芹菜絲(炒)	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 時蔬.蕃茄(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
12/28	蔬	糙米飯	打拋干丁 非基改豆干丁.蕃茄.九層塔(炒)	香烤地瓜條 地瓜(烤)	翠炒高麗 Q高麗菜.紅蘿蔔絲.木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.非基改豆腐(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
12/29	二	香Q白飯	糖醋麵腸 麵腸(炒)	玉米炒蛋 Q蛋.非基改玉米粒(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜.芹菜絲.紅蘿蔔絲.木耳絲(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 蛋.紫菜(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
12/30	三	三鮮燴麵+堅果燒豆腸+黑糖小饅頭+金針菇炒花椰+當季時蔬+新竹米粉湯 非基改豆腸.堅果(燒) 黑糖小饅頭(蒸) CAS花椰菜.紅蘿蔔絲.金針菇(炒) 米粉.香菇絲.紅蘿蔔絲(煮)						5.5	2.5	2	2.2	711
12/31	四	什穀飯	家常豆腐 非基改豆腐.筍片.紅蘿蔔片(煮)	海結麵輪 海結.麵輪(滷)	芹香豆薯 豆薯.紅蘿蔔絲.芹菜(炒)	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔.芹菜(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702

熱量計算方式：食物份數x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

※12/8(二)提供水果

※12/22(二)提供豆漿

*全面使用非基因改造食材

營養師:黃玉慧 營養字第007022號