

** 逸 馨 園 ** 快樂國小 2-3 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)	豆蛋肉(份)	蔬菜(份)	海菌堅果(份)	熱量(千卡)
2/18	四	地瓜飯	芹香干片	蕃茄炒蛋	彩椒白花	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	5.4	2.6	2	2.5	725
			非基改豆干片、Q芹菜絲(炒)	Q蛋、Q蕃茄、Q馬鈴薯丁(煮)	CAS白花菜、Q彩椒(炒)		紫菜、非基改豆腐、紅蘿蔔絲(煮)					
2/19	五	芝麻飯	塔香三杯油腐	海結麵輪	黃瓜什錦	有機蔬菜	什蔬蛋花湯	5.1	2.4	2.2	2.5	694
			非基改油豆腐、九層塔、堅果(炒)	海帶結、Q紅蘿蔔、麵輪(滷)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片、Q木耳耳片、Q香菇絲(煮)		Q時蔬、金針菇、紅蘿蔔片、蛋(煮)					
2/20	六	香Q白飯	芝香大溪豆干	咖哩洋芋	高麗三絲	有機蔬菜	榨菜豆皮絲湯	5.2	2.5	2.5	2.3	707
			非基改大溪豆干、芝麻(滷)	Q馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁、咖哩(煮)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)		台灣榨菜絲、非基改豆皮絲、Q紅蘿蔔絲(煮)					
2/22	蔬	糙米飯	薑燒麵腸	瓜瓜滷千丁	翠炒青花	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			麵腸、紅蘿蔔片、薑(煮)	非基改豆干、脆瓜(煮)	CAS青花菜、Q紅蘿蔔絲(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
2/23	二	香Q白飯	麻婆豆腐	珍珠四彩	紅燒紫茄	有機蔬菜	筍片豆皮湯	5.4	2.3	2.4	2.3	703
			非基改豆腐、豆瓣醬(煮)	CAS非基改玉米粒、CAS紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、香菇紅(炒)	茄子(煨)		非基改豆皮、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)					
2/24	三		三色丁炒飯+堅果素雞+泰式黃金蛋+芹香銀芽+Q時蔬+冬瓜山粉圓					5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改素雞、堅果、Q紅蘿蔔片(炒)	Q蛋(煮)	Q豆芽菜、紅蘿蔔絲、木耳絲、芹菜(炒)		冬瓜菜塊、山粉圓(煮)					
2/25	四	薏仁飯	毛豆干丁	西芹鮑菇	白菜滷	有機蔬菜	結頭菜湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			Q毛豆、非基改豆干丁(滷)	Q杏鮑菇、Q西洋芹、Q紅蘿蔔片(炒)	Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲、Q芋頭丁(煮)		Q結頭菜、Q紅蘿蔔片(煮)					
2/26	五	紫米飯	堅果燒豆包	茶碗蒸	沙茶海根	有機蔬菜	大滷湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆包、堅果(燒)	Q蛋(蒸)	海帶根、Q紅蘿蔔絲、沙茶(炒)		Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳、台灣筍絲(煮)					
3/2	二	芝麻飯	甜椒豆腸	玉米炒蛋	薏仁燒冬瓜	有機蔬菜	薑絲海芽湯	5.4	2.3	2.4	2.3	703
			非基改豆腸、Q甜椒(炒)	Q蛋、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁(炒)	Q冬瓜、Q紅蘿蔔片、薏仁(煮)		海帶芽、薑絲、Q紅蘿蔔絲(煮)					
3/3	三	什錦炒麵	堅果素肚	奶皇包	沙茶烤玉米&豆干	Q蔬菜	紅豆烤奶	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改素肚、堅果(燒)	CAS奶皇包(蒸)	Q非基改玉米塊、非基改豆干片(烤)		紅豆、奶粉、紅茶包(煮)					
3/4	四	香Q白飯	筍香油腐	薑燒南瓜	蛋酥大白	有機蔬菜	玉米濃湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改油豆腐、台灣筍片(滷)	南瓜、薑(燒)	Q大白菜、Q蛋、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(炒)		Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q蛋(煮)					
3/5	五	糙米飯	咖哩凍豆腐	金針三絲	紅丁炒蛋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改凍豆腐、Q馬鈴薯丁、Q洋芹丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩粉(煮)	Q金針菇、Q紅蘿蔔絲、Q芹菜絲(炒)	Q蛋、Q紅蘿蔔丁(炒)		Q大黃瓜、台灣CAS豬排骨(煮)					
3/8	蔬	麥片飯	香滷海帶捲	蕃茄豆腐	芹香銀芽	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			海帶捲(去牙籤)(滷)	非基改豆腐、Q蕃茄、Q蛋(煮)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲、Q芹菜絲(炒)		Q蘿蔔、Q紅蘿蔔片(煮)					
3/9	二	糙米飯	堅果椒鹽黑豆干	小瓜茼蒿	大白寬粉煲	有機蔬菜	酸菜豆皮湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改大溪黑豆干、堅果(炒)	Q小黃瓜、茼蒿、Q紅蘿蔔片(炒)	Q大白菜、寬冬粉、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(煮)		台灣酸菜、非基改豆皮(煮)					
3/10	三	玉米蛋炒飯	芹香豆包	馬拉糕	黃金滷蛋	Q蔬菜	豆薯三絲湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆包、西洋芹(炒)	CAS馬拉糕(蒸)	Q蛋(滷)		Q豆薯絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲、Q蛋(煮)					
3/11	四	什穀飯	客家小炒	甜椒鮑菇	雙色花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆干片、Q芹菜絲(炒)	Q杏鮑菇、Q甜椒(炒)	CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
3/12	五	香Q白飯	紅燒銀羅豆腐	日式蒸蛋	紅仁炒高麗	有機蔬菜	素羹湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改豆腐、Q蘿蔔(煮)	Q蛋、柴魚片(蒸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(炒)		Q大白菜、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(煮)					
3/15	蔬	小米飯	麻香油腐	菜脯炒蛋	酥炸地瓜條	產銷履歷蔬菜	薑絲海結湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改油豆腐、麻油(煮)	Q蛋、台灣碎脯(炒)	Q地瓜條(炸)		海帶結、Q紅蘿蔔片、薑絲(煮)					
3/16	二	地瓜飯	瓜仔干丁	絲瓜冬粉	芋香大白	有機蔬菜	巧達濃湯	5.4	2.5	2.4	2.3	798
			台灣脆瓜、非基改豆干丁(煮)	Q絲瓜、冬粉(煮)	Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲、Q芋頭丁(炒)		Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、煮)					
3/17	三	招牌鐵板麵	小瓜豆腸	芝麻包	白玉滷玉米塊	Q蔬菜	綠豆薏仁湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆腸、Q小黃瓜(炒)	CAS芝麻包(蒸)	Q蘿蔔、Q非基改玉米塊(滷)		綠豆、薏仁、QQ(煮)					
3/18	四	香Q白飯	三杯堅果油丁	南洋咖哩	銀芽三絲	有機蔬菜	蘿蔔湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			非基改油豆腐、堅果、九層塔(炒)	Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩粉(煮)	Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(炒)		Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔(煮)					
3/19	五	什穀飯	毛豆素雞	香滷海結	黃瓜什錦	有機蔬菜	新竹米粉湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改素雞、Q毛豆(炒)	海帶結、Q紅蘿蔔丁(滷)	Q大黃瓜、Q紅蘿蔔片、Q木耳耳片、茼蒿(煮)		米粉、Q時蔬、香菇絲(煮)					
3/22	蔬	香Q白飯	香菇滷油腐	翠炒蒲瓜	芋香珍珠	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改油豆腐、Q紅蘿蔔片、香菇(滷)	Q蒲瓜、Q紅蘿蔔片(炒)	Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q芋頭丁、Q毛豆仁(炒)		台灣碎筍絲、非基改豆腐絲、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q紅木耳絲(煮)					
3/23	二	紫米飯	筍香麵腸	彩椒白花	塔香海龍	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.4	2.3	2.4	2.3	703
			麵腸、台灣筍干(滷)	Q白花菜、Q彩椒(炒)	海龍、九層塔(炒)		非基改豆腐、味噌(煮)					
3/24	三	主廚炒飯	堅果烤麩	雞蛋雙色饅頭	翠炒高麗	Q蔬菜	紫菜蛋花湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改烤麩、堅果(滷)	CAS雞蛋雙色饅頭(蒸)	Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(炒)		乾海帶芽、Q蛋(煮)					
3/25	四	薏仁飯	沙茶芝麻豆干	芹香豆薯	酥炸南瓜	有機蔬菜	筍片油腐湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改黑豆干、芝麻、沙茶醬(煮)	Q豆薯、Q西洋芹(炒)	南瓜(炸)		非基改油豆腐、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)					
3/26	五	芝麻飯	五味豆干絲	塔香紫茄	紅絲炒蛋	有機蔬菜	大滷湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆干絲、香菜(炒)	Q茄子、九層塔(炒)	Q蛋、Q紅蘿蔔絲(炒)		Q大白菜、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(煮)					
3/29	蔬	香Q白飯	堅果甜椒豆包	海根玉米粒	五香滷蛋	產銷履歷蔬菜	火鍋凍豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆包、堅果、甜椒(炒)	海帶根、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蛋(滷)		Q時蔬、台灣CAS筍片、非基改凍豆腐、Q紅蘿蔔片、Q蛋(煮)					
3/30	二	芝麻飯	沙茶干片	蕃茄炒蛋	酥炸芋頭	Q蔬菜	芙蓉濃湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改豆干片、Q紅蘿蔔絲、Q芹菜絲(炒)	Q蛋、Q蕃茄(炒)	Q芋頭(炸)		Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q蛋(煮)					
3/31	三	古早味油飯	栗子燒雞	金絲捲	白菜滷	有機蔬菜	青木瓜湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改素雞、栗子(炒)	CAS金絲捲(蒸)	Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳耳絲(煮)		Q青木瓜、Q紅蘿蔔片(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

※2/23(二)&3/9(二)提供水果

*全面使用非基因改造食材

※3/23(二)提供非基改豆漿

營養師：黃玉慧 營養字第007022號