



美味午餐

快樂國小110.3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	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
1	二	香Q白飯	日式嫩油腐 嫩油腐-燒	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	海結雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q筍T-滷	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔Q		5.7	2.5	2.4	2.5	759
2	三	台式炒飯	滷黑豆干 黑豆干-滷	泡菜寬粉 大白菜Q寬粉紅蘿蔔Q-煮	杏香彩椒雙色 甜椒茼蒿杏仁果-炒	產銷履歷 薏仁蓮子湯 薏仁雪蓮子山藥Q		6	2.4	2.2	2.7	777
3	四	香Q白飯	醬燒角豆腐 三角豆腐-燒	鮮炒玉菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	甘梅地瓜 地瓜Q-炸	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 高麗菜Q金針菇Q豆腐		5.6	2.5	2.4	2.5	752
4	五	糙米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q薑金針菇Q-煮	日式蒸蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q毛豆S-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q腐竹木耳Q-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆羹Q豆管		5.6	2.4	2.2	2.7	749
7	一	香Q白飯	銀蘿什錦 豆干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燒	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜Q-煮	腰果玉米彩丁 玉米粒S紅蘿蔔Q紫山藥Q腰果-炒	產銷履歷 時瓜湯 刺瓜Q素香菇頭		6	2.3	2.2	2.5	760
8	二	胚芽米飯	茄汁嫩豆腐 豆腐素絞肉毛豆S-煮	海芽炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q海帶芽-炒	薑味南瓜 南瓜Q薑-燒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐		6	2.3	2.2	2.7	829
9	三	什錦炒麵	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒干片 干片芹菜Q木耳Q-炒	枸杞麻香脆薯 豆薯Q-煮	Q青菜 粉圓撞奶 珍珠粉圓奶粉		5.8	2.5	2.2	2.5	761
10	四	香Q白飯	五香豆干x2 五香豆干x2-燒	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	香菇麵筋 麵筋香菇Q-滷	有機蔬菜 海芽素肉絲湯 海帶芽素肉絲羹		5.9	2.3	2.3	2.5	756
11	五	什穀米飯	塔香麵腸 麵腸-炒	醋溜蓮藕 蓮藕Q-炒	銀芽干絲 干絲豆芽菜Q木耳Q紅絲Q-炒	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q紅蘿蔔Q		5.8	2.5	2.4	2.5	766
14	一	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q茼蒿毛豆S紅蘿蔔Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-煮	繽紛時瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q		5.6	2.4	2.4	2.5	745
15	二	香Q白飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管薑-煮	蒸雙薯 地瓜Q紫地瓜Q-蒸	芝麻海帶根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	有機蔬菜 牛蒡湯 牛蒡Q		6	2.4	2.3	2.5	770
16	三	香菇油飯	香椿豆干 豆干-燒	茶香Q蛋 雞蛋Q-滷	鮮炒扁蒲 扁蒲Q金針菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 綠豆湯 綠豆Q圓		5.6	2.5	2	2.7	751
17	四	糙米飯	鐵板油腐 油豆腐紅蘿蔔Q玉米筍Q-煮	什錦白菜 大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q腐皮絲-煮	滷素肉燥 香菇Q素絞肉-煮	有機蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔素羊肉		5.7	2.5	2	2.7	758
18	五	香Q白飯	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	金茸絲瓜 絲瓜Q金針菇Q腐竹-煮	三杯皮絲 皮絲-燒	有機蔬菜 沙茶菇菇湯 香菇Q金針菇Q豆腐紅蘿蔔Q		5.8	2.5	2	2.5	756
21	一	五穀米飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-蒸	炸醬干丁 干丁素絞肉紅蘿蔔Q-煮	金黃什燴 南瓜Q豆腐毛豆S-煮	產銷履歷 薑絲海結湯 海帶結羹		5.6	2.4	2.2	2.7	749
22	二	香Q白飯	紅燒烤麩 烤麩紅蘿蔔Q-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q香菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q		5.8	2.5	2.3	2.5	764
23	三	蔬菜香鬆飯	沙茶雙味 豆干素肚-滷	紅燒結頭菜 紅頭菜Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	椒鹽蓮藕片 蓮藕Q-炸	Q青菜 牛蒡湯 牛蒡Q紅蘿蔔Q		5.6	2.4	2.2	2.7	749
24	四	香Q白飯	燒大嫩油腐 嫩油腐-燒	珍菇瓠瓜 瓠瓜Q秀珍菇Q-煮	杏香彩絲 芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q杏仁果-炒	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐		5.6	2.5	2.2	2.5	747
25	五	糙米飯	蠔香豆包 豆包木耳Q薑-燒	海山醬關東煮 蘿蔔Q茼蒿-煮	小瓜炒蛋 小黃瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 佛手湯 佛手瓜Q素香菇頭		5.9	2.5	2	2.7	772
26	六	親職日 茄汁螺旋麵	椒鹽五香豆干 五香豆干-炸	豆沙包 豆沙包S-蒸	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q		6	2.2	2	3	770
28	一	燕麥飯	醋溜豆腸 豆腸甜椒Q-燒	金黃炒干丁 豆干丁玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子香菇Q紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 蔬菜蓮藕湯 蓮藕Q高麗菜Q紅蘿蔔Q		5.6	2.5	2.2	2.5	747
29	二	香Q白飯	醬爆豆干 豆干-炒	玉筍什蔬 玉米筍Q芹菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	三杯芋薯 芋頭Q地瓜Q-燒	有機蔬菜 羅宋湯 芹菜Q蕃茄Q高麗菜Q素肉絲		5.9	2.3	2.3	2.5	756
30	三	素肉鬆飯	五更豆腐 豆腐素肚-煮	彩椒黃芽菜 黃豆芽Q彩椒Q木耳Q-炒	花生滷干結 白干結紅蘿蔔Q花生-滷	Q青菜 山藥薏仁湯 山藥Q薏仁		5.6	2.4	2.2	2.7	749
31	四	香Q白飯	香香滷味 三角油腐豆皮-滷	咖哩南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q		5.9	2.4	2.2	2.5	761

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，3/8(二)提供水果、3/22(二)提供乳品。 營養師 劉容均

(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