

** 逸 馨 園 **						快樂國小 5 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)	油脂堅果 (份)	熱量 (卡)
5/3	蔬	香Q白飯	堅果干片 非基改豆干片、Q紅蘿蔔絲、堅果(炒)	南洋咖哩 Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、咖哩(煮)	蛋酥大白 Q大白菜、Q蛋、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/4	二	糙米飯	麻婆豆腐 非基改豆腐、豆瓣醬(炒)	塔香紫茄 Q茄子、Q九層塔(炒)	翠炒花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q蛋(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/5	三	義式蕃茄麵	西芹豆包 非基改豆包、Q西洋芹(炒)	黑糖雙色饅頭 CAS黑糖饅頭、CAS白饅頭(蒸)	關東煮 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、Q玉米塊、海帶結(煮)	Q蔬菜	榨菜油片湯 榨菜絲、非基改油片絲、Q紅蘿蔔絲(煮)	6.4	2.7	2.2	2.8	819
5/6	四	薏仁飯	毛豆干丁 非基改豆干丁、CAS毛豆、CAS紅蘿蔔丁(炒)	小瓜茼蒿 Q小黃瓜、茼蒿(炒)	五香滷蛋 Q蛋(滷)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、台灣筍絲(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/7	五	芝麻飯	甜椒豆腸 非基改豆腸、Q甜椒(炒)	白玉麵輪 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、麵輪(煮)	開陽高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	大黃瓜湯 Q大黃瓜、Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/10	蔬	小米飯	打拋素雞 非基改素雞、Q蕃茄、九層塔(煮)	紅丁炒蛋 Q蛋、Q紅蘿蔔丁(炒)	芹香豆薯 Q豆薯絲、Q紅蘿蔔絲、Q芹菜絲、Q木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、非基改豆腐、Q紅蘿蔔絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/11	二	紫米飯	堅果四角油腐 非基改四角油豆腐、堅果(滷)	芹香麵腸 麵腸、Q芹菜(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芹菜絲(炒)	有機蔬菜	酸菜豆皮湯 台灣酸菜、非基改豆皮(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/12	三	主廚炒飯	芝香黑豆干 非基改大溪黑豆干、白芝麻(滷)	芝麻包 CAS芝麻包(蒸)	佛跳牆 Q大白菜、Q芋頭丁、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)	Q蔬菜	紅豆烤奶 紅豆、奶粉(煮)	6.6	2.7	2.3	2.8	835
5/13	四	香Q白飯	五味豆干絲 非基改豆干絲、香菜(炒)	金針絲瓜 Q絲瓜、金針菇、Q紅蘿蔔片(炒)	芋丁四彩 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q芋頭丁、Q毛豆仁(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐絲、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/14	五	五穀飯	洋芋烤麩 非基改烤麩、Q紅蘿蔔丁、Q馬鈴薯丁(煮)	布丁蒸蛋 Q蛋(蒸)	梅干香筍 台灣筍干、台灣梅干菜(煮)	有機蔬菜	蘿蔔湯 Q蘿蔔(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/17	蔬	燕麥飯	宮保堅果干丁 非基改豆干丁、堅果(炒)	玉米四彩 Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q馬鈴薯丁、Q毛豆仁(炒)	翠炒青花 CAS青花菜、Q紅蘿蔔絲(炒)	產銷履歷蔬菜	蕃茄時蔬湯 Q蕃茄、Q時蔬(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/18	二	小米飯	甜椒麵腸 麵腸、Q甜椒(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋、台灣碎脯(炒)	高麗油片絲 Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、非基改油片絲(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q馬鈴薯丁、Q非基改玉米粒、Q紅蘿蔔丁、Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/19	三	三色炒飯	沙茶豆干&玉米 非基改黑豆干、Q非基改玉米塊、沙茶醬(煮)	奶皇包 CAS奶皇包(蒸)	金針三絲 Q金針菇、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芹菜絲(炒)	Q蔬菜	筍片素雞丁湯 非基改素雞丁、台灣筍片、Q紅蘿蔔片(煮)	6.6	2.7	2.3	2.8	835
5/20	四	香Q白飯	蕃茄豆包 非基改豆包、Q蕃茄(炒)	小瓜炒鴻喜菇 Q小黃瓜、Q鴻喜菇、Q紅蘿蔔片(炒)	螞蟻上樹 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、Q蛋、Q紅蘿蔔絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/21	五	什穀飯	塔香三杯素雞 非基改素雞、素菜茶飯、堅果、九層塔(炒)	海結麵輪 海帶結、Q紅蘿蔔、麵輪(滷)	香烤地瓜條 Q地瓜條(烤)	有機蔬菜	芋香米粉湯 Q芋頭、米粉、Q紅蘿絲(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/24	蔬	芝麻飯	薏仁冬瓜 Q冬瓜、薏仁(煮)	甜椒白花 Q白花菜、Q甜椒(炒)	紅絲炒蛋 Q蛋、Q紅蘿蔔絲(煮)	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/25	二	糙米飯	日式咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐、Q馬鈴薯丁、Q紅蘿蔔丁、Q洋蔥、咖哩(煮)	黃金滷蛋 Q蛋(滷)	芋香大白 Q大白菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、Q芋頭丁(炒)	有機蔬菜	薑片海結湯 海帶結、Q紅蘿蔔片、Q薑片(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/26	三	什錦鍋燒烏龍麵	栗子豆腸 非基改豆腸、栗子(炒)	白玉滷鮑菇 Q白蘿蔔、Q紅蘿蔔、Q杏鮑菇(滷)	雞蛋雙色饅頭 CAS雞蛋饅頭、CAS饅頭(蒸)	Q蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶塊、山粉圓(煮)	6.6	2.7	2.3	2.8	835
5/27	四	香Q白飯	堅果大溪干片 非基改大溪豆干、堅果(滷)	薑燒南瓜 南瓜、薑(燒)	脆炒豆芽 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	沙茶素羹湯 Q大白菜、素肉羹、台灣筍絲、Q紅蘿蔔絲、Q木耳絲、沙茶(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/28	五	小米飯	筍干燉油腐 非基改油豆腐、台灣筍干(滷)	高麗寬粉 Q高麗菜、Q紅蘿蔔絲、寬粉(炒)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	什錦蛋花湯 Q時蔬、Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/31	一	什穀飯	椒鹽堅果豆包 非基改豆包、堅果(炒)	蕃茄洋芋 Q蕃茄Q馬鈴薯丁(煮)	玉米炒蛋 Q蛋、Q非基改玉米粒(炒)	產銷履歷蔬菜	火鍋豆腐湯 Q時蔬、非基改豆腐、Q紅蘿蔔片、Q蛋(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711

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

※5/11(二)提供水果	*全面使用非基因改造食材
※5/25(二)提供非基改豆漿	營養師：黃玉慧 營養字第007022號
*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)	