皇佳 美味午餐

# 快樂國小
# 110年10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 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜類 | 油脂類 | 水果類 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 五 | 糙米飯 | 沙茶豆干<br>豆干紅蘿蔔Q-炒 | 日式蒸蛋<br>雞蛋Q毛豆S鮮菇Q-蒸 | 五色彩絲<br>芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q干絲木耳Q-炒 | 有機蔬菜 | 山藥薏仁湯<br>山藥Q薏仁 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 749 |
| 4 | 一 | 燕麥飯 | 家常豆腐<br>豆腐紅蘿蔔Q木耳Q-煮 | 糖醋豆腸<br>豆腸甜椒Q-燒 | 花生田園三色<br>玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q花生-炒 | 產銷履歷 | 青木瓜湯<br>青木瓜Q | 5.9 | 2.5 | 2 | 2.5 | | 763 |
| 5 | 二 | 香Q白飯 | 燒嫩油腐<br>油豆腐木耳Q薑-燒 | 素炒牛蒡<br>牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒 | 茄汁洋芋<br>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮 | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>海帶芽 | 5.8 | 2.5 | 2 | 2.7 | | 765 |
| 6 | 三 | 什錦炒麵 | 麻香凍豆腐<br>凍豆腐高麗菜Q豆管-煮 | 蔬炒小瓜<br>小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒 | 紅燒茄子<br>茄子Q-燒 | Q青菜 | 紅豆紫米湯<br>紅豆紫米 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | | 744 |
| 7 | 四 | 小米飯 | 炸醬豆干<br>豆干毛豆S紅蘿蔔Q-煮 | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒 | 三杯芋薯<br>芋頭地瓜九層塔-燒 | 有機蔬菜 | 香菇蘿蔔湯<br>香菇Q蘿蔔Q | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.5 | | 742 |
| 8 | 五 | 胚芽米飯 | 滷雙味<br>白干結紅蘿蔔Q-滷 | 銀芽彩絲<br>豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q | 香香滷蛋<br>雞蛋Q-滷 | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐木耳Q紅蘿蔔Q | 6 | 2.5 | 2 | 2.5 | | 770 |
| 11 | 一 | 國慶日補休一天 | | | | | | | | | | | |
| 12 | 二 | 五穀米飯 | 芝麻蜜汁黑干<br>黑豆干-燒 | 芋頭煲仔<br>芋頭Q毛豆S紅蘿蔔Q-炒 | 素滷白玉<br>蘿蔔Q紅蘿蔔Q麵輪-滷 | 有機蔬菜 | 羅宋湯<br>高麗菜Q蕃茄Q芹菜Q | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.5 | 1 | 788 |
| 13 | 三 | 素香炒飯 | 麻婆豆腐<br>豆腐素絞肉-煮 | 焗烤青花菜<br>青花菜S馬鈴薯Q通心粉-烤 | 麻香什菇<br>杏鮑菇Q金針菇Q香菇Q-炒 | 產銷履歷 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜Q | 5.8 | 2.5 | 2.4 | 2.7 | | 775 |
| 14 | 四 | 香Q白飯 | 茄汁豆包<br>豆包甜椒Q-燒 | 豉汁苦瓜<br>苦瓜-煮 | 栗子白菜<br>白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q栗子-煮 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米粒S紅蘿蔔Q | 5.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | | 733 |
| 15 | 五 | 燕麥飯 | 沙茶小瓜素雞<br>素雞片小黃瓜Q-炒 | 金茸絲瓜炒蛋<br>絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-炒 | 腰果蔬炒山藥<br>山藥Q玉米筍Q木耳Q腰果-炒 | 有機蔬菜 | 藥膳湯<br>豆薯Q皮絲 | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.5 | | 749 |
| 18 | 一 | 糙米飯 | 海結豆干<br>豆干海帶結-滷 | 核桃芹香什錦<br>西芹Q豆管鮑魚菇Q核桃-炒 | 玉米炒蛋<br>玉米粒S紅蘿蔔Q毛豆-煮 | 產銷履歷 | 佛手鮮菇湯<br>佛手瓜Q秀珍菇Q | 5.9 | 2.4 | 2 | 2.5 | | 756 |
| 19 | 二 | 香Q白飯 | 豆瓣豆腐<br>豆腐素肚-煮 | 雙色蘿蔔煮<br>蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米筍Q蒟蒻-煮 | 木須高麗菜<br>高麗菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒 | 有機蔬菜 | 田園南瓜湯<br>南瓜Q紅蘿蔔Q | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | | 744 |
| 20 | 三 | 義大利麵 | 豆仁烤麩<br>烤麩毛豆仁S-煮 | 腐竹黃瓜<br>黃瓜Q腐竹-煮 | 燉馬鈴薯<br>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮 | Q青菜 | 竹筍湯<br>竹筍T香菇Q | 5.9 | 2.5 | 2 | 2.7 | | 772 |
| 21 | 四 | 五穀米飯 | 醬燒豆腸<br>豆腸鮮菇Q紅蘿蔔Q-燒 | 塔香紫茄<br>茄子Q-燒 | 炒白花菜<br>白花菜甜椒Q-炒 | 有機蔬菜 | 青木瓜湯<br>青木瓜Q素香菇頭 | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.5 | | 742 |
| 22 | 五 | 麥片飯 | 紅燒油腐<br>油豆腐-燒 | 鮮炒扁蒲<br>扁蒲Q紅蘿蔔Q-炒 | 椒鹽時蔬<br>青椒Q香菇Q地瓜Q-炸 | 有機蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海帶芽 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | | 749 |
| 25 | 一 | 胚芽米飯 | 干片小炒<br>干片木耳Q素肉絲-炒 | 塔香海龍<br>海龍九層塔Q-炒 | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮 | 產銷履歷 | 白玉湯<br>蘿蔔Q紅蘿蔔Q玉米粒S | 5.8 | 2.5 | 2 | 2.5 | | 756 |
| 26 | 二 | 香Q白飯 | 四喜豆包丁<br>豆包丁筍片蒟蒻木耳Q-煮 | 紹子干丁<br>碎干丁蕃茄Q素絞肉-煮 | 杏果彩繪薯絲<br>豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q杏仁果-炒 | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐 | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.5 | 乳品 | 728 |
| 27 | 三 | 素肉鬆飯 | 關東煮<br>油豆腐蘿蔔Q-煮 | 沙茶時蔬<br>高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒 | 香香滷蛋<br>雞蛋Q-滷 | Q青菜 | 地瓜湯<br>地瓜QQ圓 | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.7 | | 758 |
| 28 | 四 | 紫米飯 | 三杯豆干<br>豆腸九層塔Q-炒 | 海芽炒蛋<br>海帶芽玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒 | 金茸冬瓜<br>冬瓜Q金針菇Q-煮 | 有機蔬菜 | 素羹湯<br>素羹紅蘿蔔Q木耳Q筍T | 5.9 | 2.4 | 2 | 2.5 | | 756 |
| 29 | 五 | 糙米飯 | 五更豆腐<br>豆腐酸菜-煮 | 薑味南瓜<br>南瓜Q-煮 | 泡菜年糕<br>白菜Q年糕S-煮 | 有機蔬菜 | 刺瓜湯<br>黃瓜Q香菇Q | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | | 761 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用公糧米供餐，10／12（二）提供水果、10／26（二）提供乳品。　營養師　劉容均.鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉.雞肉(含再製加工品)。