



快樂國小 111年2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	海味類	熱量
11	五	香Q白飯	三杯豆干 豆干-煮	鮮炒胡瓜 大萵瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽豆腐	5.6	2.4	2.2	2.7	749
14	一	胚芽米飯	豆瓣豆腐 豆腐-燒	腐竹絲瓜 絲瓜Q腐竹-煮	茶碗蒸 雞蛋Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-蒸	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	5.6	2.4	2.2	2.5	740
15	二	香Q白飯	醬燒豆包 豆包木耳Q紅蘿蔔Q薑-燒	杏香彩繪 甜椒Q紫山藥Q小黃瓜Q杏仁果-炒	三杯芋頭 芋頭Q杏鮑菇Q-燒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆湯圓	5.8	2.3	2	2.5	741
16	三	素香炒飯	芝麻糖醋豆腸 豆腸芝麻-燒	玉筍四季豆 四季豆Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	Q青菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	5.6	2.3	2.2	2.7	741
17	四	五穀米飯	紅燒油腐 三角油腐-煮	木須高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	栗子燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q栗子-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q金針菇Q	5.8	2.3	2.4	2.5	751
18	五	燕麥飯	五香豆干×2 五香豆干-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	堅果炒白花 白花菜Q紅蘿蔔Q腰果-炒	有機蔬菜	海結湯 海帶結薑絲	5.6	2.5	2.2	2.7	756
21	一	小米飯	花生滷蘭花干 蘭花干花生木耳Q-滷	焗汁白菜 大白菜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-煮	產銷履歷	蘿蔔湯 蘿蔔Q素香菇頭	5.5	2.4	2.2	2.5	733
22	二	糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	南瓜咖哩 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	紅燒紫茄 茄子Q-燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	5.8	2.3	2.2	2.7	755
23	三	沙茶炒麵	醬淋脆皮豆腐×2 豆腐-炸後淋醬	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆S紅蘿蔔Q-煮	杏果炒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q木耳Q杏仁果-炒	Q青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐高麗菜Q金針菇Q	5.8	2.4	2.2	2.5	754
24	四	香Q白飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-燒	滷蛋雙味 雞蛋Q紅蘿蔔Q海帶結-滷	鮑菇芥菜 芥菜Q鮑魚菇Q-炒	有機蔬菜	時瓜湯 大黃瓜Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2.3	2.5	743
25	五	燕麥飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆玉米粒S紅蘿蔔Q香菇Q-燒	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉海帶芽紅蘿蔔Q-煮	芝麻燒芋薯 芋頭Q地瓜Q芝麻-燒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 薏仁山藥Q	5.8	2.4	2.2	2.5	754

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，2/22（二）提供乳品。營養師 劉容均、鄭雅芸

(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