** 逸 馨 園 **

快 樂 國 小

6 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)
6/1	三	什錦炒飯	堅果豆包 非基改豆包.堅果(燒)	奶皇包 CAS奶皇包(蒸)	關東煮 Q蘿蔔.海帶結(煮)	Q蔬菜	香筍油腐湯 筍片.非基改油腐.Q紅蘿蔔片(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
6/2	四	香Q白飯	麻婆豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.豆瓣醬(煮)	西芹麵腸 麵腸.Q西洋芹(炒)	什錦高麗 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)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
6/6	蔬	芝麻飯	毛豆干丁 非基改豆干丁.Q毛豆(炒)	五彩鮮瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔片.Q木耳片	紅仁烘蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔丁(炒)	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.Q紅蘿蔔絲.薑絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/7	二	香Q白飯	堅果烤麩 非基改烤麩.堅果(燒)	玉米四彩 Q非基改玉米.Q紅蘿蔔.Q毛豆(炒)	雙色花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	酸菜豆皮湯 酸菜.非基改豆皮(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
6/8	三	法式白醬麵	醬燒素肚 非基改素肚(滷)	養生蒸地瓜 Q地瓜(蒸)	白菜滷 Q大白菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(煮)	Q蔬菜	燒仙草 仙草汁.QQ.花豆(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
6/9	四	香Q白飯	塔香素雞 非基改素雞.九層塔(燒)	泡菜年糕 年糕.泡菜(煮(	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	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
6/10	五	麥片飯	南洋咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐.Q馬鈴薯丁.Q紅蘿蔔丁.Q洋蔥.咖哩(煮)	沙茶豆干 非基改豆干.沙茶(炒)	海結雙丁 海帶結.Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 Q蕃茄.Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
6/13	蔬	薏仁飯	客家小炒 非基改豆干片(炒)	翠炒扁蒲 Q蒲瓜.Q紅蘿蔔片.Q木耳(炒)	薑燒南瓜 Q南瓜(燒)	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔丁.Q蛋.Q馬鈴薯丁(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/14	二	香Q白飯	堅果豆腸 非基改豆腸.堅果(炒)	五香滷蛋 Q蛋(滷)	家常季豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	沙茶大白羹 Q大白菜.筍絲.Q紅蘿蔔.Q木耳.沙茶(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
6/15	三	鐵板三色炒飯	五香四角油腐 非基改四角油腐(滷)	奶香銀絲捲 CAS銀絲卷(蒸)	翠炒花椰 CAS花椰菜.Q紅蘿蔔絲(炒)	Q蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬.Q紅蘿蔔絲.Q蛋(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
6/16	四	香Q白飯	宮保堅果干丁 非基改豆干丁.花生(炒)	蕃茄炒蛋 Q蛋.Q蕃茄(煮)	木須豆薯 Q豆薯.Q紅蘿蔔.Q木耳(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜.CAS豬肉絲.台灣筍絲.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/17	五	什穀飯	銀蘿麵腸 非基改麵腸.Q蘿蔔(煮)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	塔香紫茄 茄子.九層塔(炒)	有機蔬菜	海結湯 海帶結.Q紅蘿蔔片(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
6/20	蔬	小米飯	堅果油腐 非基改油豆腐.堅果(滷)	毛豆炒蛋 Q蛋.Q毛豆.Q紅蘿蔔(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.Q蛋.Q紅蘿蔔絲(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
6/21	二	香Q白飯	塔香三杯素肚 非基改素肚.九層塔(炒)	甜椒鮑菇 Q杏鮑菇.甜椒(炒)	紅絲炒蛋 Q蛋.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	洋芋濃湯 Q非基改玉米粒.Q紅蘿蔔丁.Q蛋.Q馬鈴薯丁(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
6/22	三	義式青醬麵	蜜汁豆包 非基改豆包(燒)	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕(炸)	芋香大白 Q大白菜.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲.Q芋頭丁(炒)	Q蔬菜	綠豆粉圓 綠豆.粉圓(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/23	四	香Q白飯	西芹素雞 非基改素雞.Q西洋芹(炒)	珍珠滑蛋 CAS非基改玉米粒.Q蛋.Q紅蘿蔔(炒)	海結麵輪 海帶結.Q紅蘿蔔.麵輪(滷)	有機蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐.味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/24	五	紫米飯	筍香干丁 非基改豆干丁.台灣筍片(滷)	螞蟻上樹 Q高麗菜.Q紅蘿蔔.Q木耳.冬粉(炒)	什錦黃瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔片.Q木耳片(煮)	有機蔬菜	榨菜豆皮湯 榨菜.非基改豆皮絲(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
6/27	蔬	五穀飯	芝香大溪黑豆干 非基改大溪黑豆干.芝麻(炒)	義式咖哩 Q馬鈴薯丁.Q紅蘿蔔丁.咖哩(煮)	菜脯炒蛋 Q蛋.台灣碎脯(炒)	產銷履歷蔬菜	筍片油腐湯 非基改油豆腐.筍片.Q紅蘿蔔片(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
6/28	二	香Q白飯	小瓜豆腸 非基改豆腸.Q小黃瓜(炒)	薑燒南瓜 南瓜.薑(燒)	沙茶海根 海帶根.Q紅蘿蔔絲.沙茶(炒)	Q蔬菜	芋香米粉湯 米粉.Q芋頭.芹菜.香菇絲(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
6/29	三	沙茶炒飯	堅果烤麩 非基改烤麩.堅果(燒)	甜椒鮑菇 Q杏鮑菇.Q甜椒(炒)	蛋酥高麗 Q高麗菜.Q蛋.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 榨菜絲.非基改豆腐絲.台灣筍絲.Q紅蘿蔔絲.Q木耳絲(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
6/30	四	芝麻飯	麻香油腐 非基改油豆腐.紫菜糕.麻油(炒)	絲瓜冬粉 絲瓜.冬粉(煮)	翠炒敏豆 履歷敏豆.Q紅蘿蔔絲(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 Q蘿蔔(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

※6/14(二)提供水果

*全面使用非基因改造食材

※6/21(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

※低年級主菜會以切小塊方式呈現方便學生食用

※6/28(二)提供牛奶

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)**