

逸馨園

快 樂 國 小

10 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)	堅果油脂(份)	熱量(卡)
10/3	蔬	麥片飯	毛豆干丁 非基改豆干、CAS毛豆(滷)	翠炒花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)	紅仁烘蛋 Q蛋、Q紅蘿蔔(炒)	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/4	二	香Q白飯	堅果滷三角油腐 非基改三角油腐、堅果(滷)	豆薯滑蛋 Q豆薯、Q紅蘿蔔、Q蛋(炒)	塔香紫茄 Q茄子、Q九層塔(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q馬鈴薯、CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q蛋(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
10/5	三	鐵板炒飯	西芹豆包 非基改豆包、Q西洋芹(炒)	養生蒸地瓜 Q地瓜(蒸)	翠炒高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	Q蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
10/6	四	香Q白飯	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干、芝麻(滷)	玉米滑蛋 CAS非基改玉米、Q蛋(炒)	螞蟻上樹 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(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
10/7	五	糙米飯	三杯豆腸 非基改豆腸、九層塔(炒)	南洋咖哩 Q馬鈴薯、Q洋蔥、Q紅蘿蔔、咖哩(煮)	海結雙丁 海帶結、Q蘿蔔(煮)	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 Q蕃茄、Q時蔬、Q蛋(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
10/10	一	國慶連假										
10/11	二	香Q白飯	客家小炒 非基改豆干、Q紅蘿蔔(炒)	薑燒南瓜 Q南瓜(燒)	蛋酥大白 Q大白、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q蛋(炒)	有機蔬菜	筍片油丁湯 筍、非基改油豆腐(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/12	三	法式白醬麵	堅果烤麩 非基改烤麩、堅果(滷)	芝麻包 CAS芝麻包(蒸)	翠炒花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔(炒)	Q蔬菜	什錦蔬菜湯 Q時蔬、Q紅蘿蔔(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
10/13	四	香Q白飯	薑燒麵腸 麵腸、薑(炒)	蕃茄炒蛋 Q蛋、Q蕃茄(煮)	芝香敏豆 履歷敏豆、Q紅蘿蔔、芝麻(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
10/14	五	芝麻飯	家常豆腐 非基改豆腐、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	高麗冬粉 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、冬粉(炒)	甜椒鮑菇 Q杏鮑菇、Q甜椒(炒)	有機蔬菜	時蔬羹湯 Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳、沙茶(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/15	六	全穀飯	堅果豆包 非基改豆包、堅果(滷)	白玉菇敏豆 履歷敏豆、白玉菇(炒)	什錦高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機蔬菜	珍珠奶茶 奶粉、粉圓(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/17	蔬	小米飯	香滷油腐 非基改油豆腐(滷)	毛豆炒蛋 Q蛋、履歷毛豆仁(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	產銷履歷蔬菜	福菜豆皮湯 非基改豆皮、福菜(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/18	二	香Q白飯	洋菇豆包 非基改豆包、洋菇(燒)	珍珠四彩 Q非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯、Q毛豆仁(炒)	海結麵輪 海帶結、Q紅蘿蔔、麵輪(滷)	有機蔬菜	洋芋濃湯 Q馬鈴薯、CAS非基改玉米、Q紅蘿蔔、Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
10/19	三	什錦炒飯	堅果豆腸 非基改豆腸、堅果(炒)	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕(煎)	佛跳牆 Q大白菜、Q芋頭、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	Q蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、QQ、冬瓜茶塊(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/20	四	香Q白飯	芝麻大溪豆干 非基改大溪豆干、芝麻(炒)	麻香紫菜糕 紫菜糕、麻油(煮)	甜椒白花 CAS大白菜、Q甜椒(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、Q蛋、紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/21	五	~運動會補假~										
10/24	蔬	薏仁飯	義式咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐、Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、.咖哩(煮)	芹香豆薯 Q豆薯、Q紅蘿蔔、Q芹菜、Q木耳(炒)	菜脯炒蛋 Q蛋、碎脯(炒)	產銷履歷蔬菜	海帶結湯 海帶結、Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/25	二	香Q白飯	麻婆豆腐 非基改豆腐、豆瓣醬(煮)	絲瓜冬粉 冬粉、Q絲瓜(炒)	沙茶海根 海帶根、Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜、筍、Q紅蘿蔔、Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
10/26	三	三鮮燴麵	醬燒素肚 素肚(燒)	關東煮 Q蘿蔔、Q玉米(煮)	什錦高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	Q蔬菜	榨菜豆皮湯 非基改豆皮、榨菜(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/27	四	香Q白飯	堅果豆包 非基改豆包、堅果(燒)	泡菜年糕 年糕、Q泡菜(炒)	翠炒蒲瓜 Q蒲瓜、Q紅蘿蔔、Q木耳(炒)	有機蔬菜	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/28	五	芝麻飯	筍香烤麩 烤麩、筍(煮)	日式蒸蛋 Q蛋(蒸)	翠炒敏豆 履歷敏豆、Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、Q時蔬、香菇(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
10/31	一	香Q白飯	塔香三杯素雞 非基改素雞、九層塔(炒)	玉米炒蛋 CAS非基改玉米、Q蛋(炒)	芋香大白 Q大白菜、Q紅蘿蔔、Q木耳、Q芋頭(炒)	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐、Q紅蘿蔔、榨菜、Q木耳、筍(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706

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

※10/18(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

*全面使用非基因改造食材

*本廠一律使國產豬肉、雞肉(含再製加工品)

營養師:黃玉慧 營養字第007022號