

逸馨園

快樂國小
2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)
2/13	蔬	糙米飯	塔香三杯豆腸 非基改豆腸, 紫菜糕, 九層塔(炒)	珍珠四彩 Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, Q馬鈴薯, Q毛豆仁(炒)	翠炒青花 CAS青花菜, Q紅蘿蔔(炒)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐, 味噌(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
2/14	二	香Q白飯	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜(炒)	打拋干丁 非基改豆干丁, Q馬鈴薯, Q蕃茄, 九層塔(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 Q大白菜, 筍, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
2/15	三	什錦燴烏龍	堅果烤麩 非基改烤麩, 堅果(滷)	脆皮地瓜條 Q地瓜(炸)	芝香敏豆 履歷敏豆, Q紅蘿蔔, 芝麻(炒)	Q蔬菜	綠豆QQ 綠豆, QQ(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
2/16	四	香Q白飯	照燒鮑菇油腐 非基改油豆腐, Q杏鮑菇(燒)	毛豆干丁 非基改豆干, 履歷毛豆(滷)	白菜滷 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 CAS非基改玉米, Q蛋, Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
2/17	五	紫米飯	糖醋豆包 非基改包(燒)	沙茶海根 海帶根, Q紅蘿蔔, 沙茶(炒)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	有機蔬菜	榨菜豆皮湯 榨菜, 非基改豆皮(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
2/18	六	薏仁飯	西芹花干 非基改花干, Q西洋芹(炒)	泡菜年糕 年糕, 泡菜(炒)	什錦結頭菜 Q結頭菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	產銷履歷蔬菜	筍香油丁湯 非基改油豆腐, 筍, Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
2/20	蔬	小米飯	堅果干片 非基改豆干, 堅果(炒)	蕃茄炒蛋 Q蛋, Q蕃茄, Q馬鈴薯(炒)	薑燒南瓜 Q南瓜(燒)	產銷履歷蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜, Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
2/21	二	芝麻飯	豆皮野菜捲 豆皮也菜捲(燒)	南洋咖哩 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	高麗三絲 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜	蕃茄時蔬湯 Q蕃茄, Q時蔬(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
2/22	三	主廚炒飯	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干, 芝麻(炒)	甜椒鮑菇 Q甜椒, Q杏鮑菇(炒)	關東煮 CAS非基改玉米, Q蘿蔔, 非基改凍豆腐(煮)	Q蔬菜	黑糖撞奶 黑糖, 粉圓, 奶粉(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
2/23	四	香Q白飯	香滷油腐 非基改油豆腐(滷)	炒三絲 非基改干絲, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	絲瓜粉絲 Q絲瓜, 冬粉(炒)	有機蔬菜	海結湯 海帶結, Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
2/24	五	什穀飯	麻香素肚 素肚, 紫菜糕, 麻油(煮)	菜脯炒蛋 Q蛋, 碎脯(炒)	翠炒白花 CAS白花菜, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	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

※2/21(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

*皆使用非基因改造食材

營養師:黃玉慧 營養字第007022號