

**米米逸馨園 快樂國小5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)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(卡)
5/1	蔬	糙米飯	堅果豆腸 非基改豆腸. 堅果(滷)	南洋咖哩 Q馬鈴薯. Q紅蘿蔔. Q洋蔥. 咖哩(煮)	皮絲大白 Q大白菜. Q蛋. Q紅蘿蔔. Q木耳. 非基改豆皮(炒)	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐. 味噌(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/2	二	香Q白飯	西芹素雞 非基改素雞. Q西洋芹(炒)	玉米四彩 Q非基改玉米. Q紅蘿蔔. 繩毛豆. Q芋頭(炒)	翠炒花椰 CAS花椰菜. Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐. 榨菜. Q木耳(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/3	三	法式白醬麵	甜椒豆包 非基改豆包. Q甜椒(炒)	豆沙包 CAS豆沙包(蒸)	關東煮 Q蘿蔔. Q非基改玉米. 海帶結(煮)	Q蔬菜	奶香西米露 西谷米. 西谷米. 奶粉(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/4	四	香Q白飯	家常豆腐 非基改豆腐. Q紅蘿蔔(煮)	香蒸南瓜 Q南瓜(蒸)	芹香豆薯 Q刈蓍. Q紅蘿蔔. Q木耳. Q芹菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 Q非基改玉米. Q馬鈴薯. Q紅蘿蔔. Q蛋(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/5	五	芝麻飯	糖醋烤麩 烤麩(燒)	茶碗蒸 Q蛋(蒸)	翠炒高麗 Q高麗菜. Q紅蘿蔔. Q木耳(炒)	有機蔬菜	大黃瓜湯 Q大黃瓜. Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	717
5/8	一	小米飯	塔香百頁 非基改百頁. Q九層塔(炒)	紅絲炒蛋 Q蛋. Q紅蘿蔔(炒)	紅燒紫茄 Q茄子(燒)	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽. 非基改豆腐. Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/9	二	香Q白飯	鐵板油腐 非基改油豆腐(滷)	蘑菇白醬洋芋 Q馬鈴薯. Q紅蘿蔔. 洋菇(煮)	甜椒豆薯 Q豆薯. Q甜椒(炒)	有機蔬菜	酸菜豆皮湯 非基改豆皮. 酸菜(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/10	三	招牌炒飯	五香大溪豆干 非基改大溪豆干(滷)	芋香包 CAS芋香包(蒸)	佛跳牆 Q大白菜. Q紅蘿蔔. Q木耳. Q芋頭. 非基改豆皮(滷)	Q蔬菜	青木瓜湯 Q青木瓜. Q紅蘿蔔(煮)	5.4	2.5	2	2.5	702
5/11	四	香Q白飯	堅果花干 非基改花干. 堅果(滷)	彩虹玉米 Q非基改玉米. Q紅蘿蔔. Q芋頭. Q毛豆(炒)	小瓜珍菇 Q小黃瓜. Q菇(炒)	有機蔬菜	時蔬蛋花湯 Q時蔬. Q蛋(煮)	5.1	2.4	2.5	2.5	702
5/12	五	五穀飯	白玉干丁 非基改豆干丁. Q蘿蔔(煮)	蠔油麵腸 麵腸. 蠔油(燒)	翠炒敏豆 Q敏豆. Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	筍香油腐湯 油豆腐. 筍. Q紅蘿蔔(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/15	一	燕麥飯	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干. 白芝麻(滷)	蔬菜寬粉 Q時蔬. 寬冬粉(炒)	黃瓜什錦 Q大黃瓜. Q紅蘿蔔. Q木耳(煮)	產銷履歷蔬菜	大滷湯 Q大白菜. 筍. Q紅蘿蔔. Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/16	二	香Q白飯	麻香油腐 非基改油豆腐. 紫菜糕. 麻油(煮)	甜椒素肚 素肚. Q甜椒(炒)	梅干香筍 筍干. 梅干菜(煮)	有機蔬菜	豆薯三絲湯 Q豆薯. Q紅蘿蔔. Q木耳(煮)	5.3	2.5	2.4	2.1	702
5/17	三	義式青醬麵	蠔油堅果豆腸 非基改豆腸. 堅果(燒)	炭烤地瓜薯條 Q地瓜薯條(烤)	什錦花椰 CAS花椰菜. Q紅蘿蔔(炒)	Q蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶. 山粉圓(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/18	四	香Q白飯	五香素雞 非基改素雞(滷)	蕃茄洋芋 Q馬鈴薯. Q蕃茄(煮)	什錦黃瓜 Q大黃瓜. Q紅蘿蔔. Q木耳(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 Q非基改玉米. Q紅蘿蔔. Q馬鈴薯(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/19	五	什穀飯	海結干丁 海帶結. Q紅蘿蔔. 非基改豆干丁(滷)	泡菜年糕 年糕. 泡菜(炒)	玉米炒蛋 Q蛋. Q非基改玉米粒(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 Q蕃茄. Q時蔬(煮)	5.3	2.4	2.4	2.3	704
5/22	一	芝麻飯	椒鹽百頁 非基改百頁(炒)	酸菜麵腸 麵腸. 酸菜(燒)	甜椒鮑菇 Q甜椒. Q杏鮑菇(炒)	產銷履歷蔬菜	新竹米粉湯 米粉. Q時蔬. 香菇(煮)	5.4	2.5	2.4	2.3	718
5/23	二	香Q白飯	堅果三角油腐 非基改三角油腐. 堅果(滷)	什蔬粉絲煲 冬粉. Q時蔬(煮)	客家筍片 筍(炒)	有機蔬菜	沙茶大白羹 Q大白菜. 筍. Q紅蘿蔔. Q木耳. 沙茶(煮)	5.3	2.4	2.5	2.3	706
5/24	三	三色炒飯	堅果烤麩 烤麩. 堅果(滷)	宮保干片 非基改豆干. 花生(炒)	銀芽三絲 Q豆芽菜. Q紅蘿蔔. Q木耳(炒)	Q蔬菜	芹香黃瓜湯 Q大黃瓜. Q紅蘿蔔. Q芹菜(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/25	四	香Q白飯	日式咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐. Q馬鈴薯. Q紅蘿蔔. 咖哩(煮)	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕(炸)	芋香大白 Q大白菜. Q紅蘿蔔. Q木耳. Q芋頭(炒)	有機蔬菜	海結湯 海帶結. Q紅蘿蔔(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/26	五	小米飯	筍香素雞 非基改素雞. 筍片(滷)	甜椒杏鮑菇 Q杏鮑菇. Q甜椒(炒)	沙茶海根 海帶根. Q紅蘿蔔. 沙茶(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 非基改豆腐. 味噌(煮)	5.2	2.5	2.4	2.3	705
5/29	一	香Q白飯	一品豆腐 非基改豆腐. Q紅蘿蔔. Q木耳(煮)	薑燒南瓜 Q南瓜(燒)	敏豆炒菇 Q敏豆. Q紅蘿蔔. 菇(炒)	產銷履歷蔬菜	榨菜油片絲湯 榨菜. 非基改油片絲(煮)	5.3	2.5	2.4	2.3	711
5/30	二	香Q白飯	塔香三杯豆腸 非基改豆腸. 紫菜糕. 九層塔(炒)	絲瓜冬粉 冬粉. Q絲瓜(炒)	豆薯滑蛋 Q豆薯. Q紅蘿蔔. Q蛋(炒)	有機蔬菜	什錦羹湯 Q大白菜. 筍. Q紅蘿蔔. Q木耳(煮)	5.5	2.5	2	2.2	711
5/31	三	招牌炒烏龍	堅果豆包 非基改豆包. 堅果(滷)	養生蒸地瓜 Q地瓜(蒸)	甘藍炒豆皮 Q高麗菜. Q紅蘿蔔. Q木耳. 非基改豆皮(炒)	Q蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜. Q蛋(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

※5/9(二)新制三章一Q供應履歷豆奶

\*皆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