

** 逸馨園 ** 樂善國小 10月份素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			附餐	全穀雜糧 (份)	豆魚肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	堅果油脂 (份)	熱量 (卡)
10/1	四	糙米飯	西芹豆包 非基改豆包, Q西洋芹(炒)	瓜仔干丁 非基改豆干, 碎瓜(煮)	銀芽三絲 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜		5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/2	五	香Q白飯	家常豆腐 非基改豆腐, Q紅蘿蔔(煮)	甜椒干片 非基改豆干, Q甜椒(炒)	什錦黃瓜 Q大黃瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(煮)	有機蔬菜		5.4	2.5	2	2.5	717
10/5	一	全穀飯	塔香三杯素雞 非基改素雞, 九層塔(炒)	客家小炒 非基改豆干(炒)	翠炒大白 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜		5.3	2.4	2.4	2.3	704
10/6	二	香Q白飯	沙茶豆腸 非基改豆腸, 沙茶(煮)	芋頭素肚 素肚, Q芋頭(燒)	翠炒花椰 CAS花椰菜(炒)	有機蔬菜	豆奶	5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/7	三	香Q白飯	蕃茄豆腐 非基改豆腐, Q蕃茄(炒)	玉米三色 Q非基改玉米, Q紅蘿蔔, 履歷毛豆(炒)	炒結頭菜 Q結頭菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	當季時蔬		5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/8	四	薏仁飯	鮑菇滷大溪豆干 非基改大溪豆干, Q杏鮑菇(滷)	日式咖哩 Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	五香海結 海帶結, Q蘿蔔(滷)	有機蔬菜		5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/9	五	~國慶日連假~										
10/12	一	燕麥飯	醬燒四方油腐 非基改油豆腐(煮)	五味干絲 非基改豆干絲(炒)	翠炒高麗 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜		5.3	2.5	2.4	2.3	711
10/13	二	香Q白飯	塔香花干 非基改花干, Q九層塔(炒)	泰式打拋豆腐 非基改豆腐, Q馬鈴薯, Q蕃茄, Q九層塔(炒)	翠炒蒲瓜 Q蒲瓜, Q紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜		5.5	2.5	2	2.2	711
10/14	三	香Q白飯	芝香大溪豆干 非基改大溪豆干, 芝麻(滷)	白玉素肚 素肚, Q蘿蔔(煮)	敏豆甜椒 履歷敏豆, Q甜椒(炒)	當季時蔬		5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/15	四	什穀飯	蜜汁豆腸 非基改豆腸(燒)	蔬菜寬粉 寬冬粉, Q時蔬(炒)	西芹鮑菇 Q杏鮑菇, Q西洋芹(炒)	有機蔬菜		5.1	2.4	2.5	2.5	702
10/16	五	香Q白飯	五香豆包 非基改豆包(燒)	毛豆干丁 非基改豆干, 履歷毛豆(炒)	梅干香筍 筍, 梅干菜(煮)	有機蔬菜		5.2	2.5	2.4	2.3	705
10/19	一	全穀飯	客家小炒 非基改豆干(炒)	咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐, Q馬鈴薯, Q紅蘿蔔, 咖哩(煮)	翠炒花椰 CAS花椰菜, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜		5.3	2.4	2.4	2.3	704
10/20	二	香Q白飯	蜜汁豆腸 非基改豆腸(燒)	絲瓜冬粉 冬粉, Q絲瓜(炒)	油片炒大白 Q大白菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)	有機蔬菜	水果	5.5	2.5	2	2.2	711
10/21	三	香Q白飯	糖醋豆包 非基改豆包(燒)	菜脯炒干丁 非基改豆干, 菜脯(炒)	關東煮 Q蘿蔔, 海帶結(煮)	當季時蔬		5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/22	四	紫米飯	一品豆腐 非基改改豆腐(煮)	蠔油素雞 非基改素雞, Q高麗菜(煮)	脆炒佛手瓜 Q佛手瓜, Q紅蘿蔔, Q木耳(炒)	有機蔬菜		5.4	2.5	2	2.5	717
10/23	五	香Q白飯	筍香油腐 非基改油豆腐, 筍(煮)	甜椒素肚 素肚, Q甜椒(炒)	芹香銀芽 Q豆芽菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, Q芹菜(炒)	有機蔬菜		5.4	2.5	2	2.5	717
10/26	一	~光復節連假~										
10/27	二	薏仁飯	洋菇花干 非基改花干, 洋菇(炒)	螞蟻上樹 Q時蔬, 冬粉(炒)	塔香茄子 Q茄子, Q九層塔(炒)	有機蔬菜		5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/28	三	香Q白飯	麻油瓜仔素雞 非基改素雞, 麻油瓜, 筍(煮)	翠炒山藥 Q山藥, Q紅蘿蔔(炒)	豆皮甘藍 Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 非基改油片(炒)	當季時蔬		5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/29	四	小米飯	紅燒豆包 非基改豆包(燒)	毛豆玉米 Q非基改玉米, 履歷毛豆(炒)	翠炒扁蒲 Q蒲瓜, Q木耳, Q紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜		5.4	2.5	2.4	2.3	718
10/30	五	香Q白飯	鐵板三角油腐 非基改三角豆腐(煮)	白玉燒四分干 非基改豆干, Q蘿蔔(燒)	芝香敏豆 敏豆, 芝麻(炒)	有機蔬菜		5.4	2.5	2	2.5	717

熱量計算方式：食物份數×每份熱量；每份熱量：全穀雜糧類68卡、豆魚蛋肉75卡、蔬菜類25卡、油脂類45卡

*注意: 甲殼類, 芒果, 花生, 奶類, 蛋, 堅果類, 芝麻, 含麩質之穀物, 大豆, 魚類及其製品為食物過敏原, 不適合對其過敏體質者食用

*皆使用非基因改造食材

營養師:黃玉慧 營養字第007022號