會稽國中114.5月素食菜單

美味午餐

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	四	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	什炒干絲 干絲海帶絲紅蘿蔔-炒	鮮炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	紅燒茄子 茄子-燒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍T	6.8	2.3	2.4	3.2	853
2	五	麥片飯	糖醋豆腸 豆腸-炒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q凍豆腐-煮	海苔燒 海苔燒-燒	燉什錦 馬鈴薯紅蘿蔔皮絲-燉	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.4	2	3.1	839
5	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	甜芋頭塊 芋頭-煮	翠炒綠蔬 青花菜紅蘿蔔-炒	炒牛蒡 牛蒡木耳紅蘿蔔素肉絲-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2.2	3	854
6	二	胚芽米飯	醬燒豆包 豆包-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	7	2.3	2	3	848
7	三	小米飯	三角油腐 三角油腐-滷	玉筍敏豆 敏豆玉米筍木耳-炒	甜椒雙色 甜椒蒟蒻-炒	高麗腐皮絲 高麗菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.3	2.4	3	823
8	四	糙米飯	四喜烤麩 烤麩毛豆紅蘿蔔木耳-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	薑炒木耳 木耳-炒	素棒棒腿 素棒腿-燒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	6.8	2.4	2.3	3.2	858
9	五	燕麥飯	蜜汁黑干 黑豆干-燒	什蔬山藥 山藥紫山藥芹菜紅蘿蔔-炒	炒油菜 油菜履歷紅蘿蔔-炒	豉汁苦瓜 苦瓜-煮	茄汁腐竹 蕃茄腐竹-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針木耳Q	6.8	2.3	2.4	3	844
12	一	胚芽米飯	三杯豆干 豆干-煮	泡菜什錦 大白菜Q豆管鮮菇-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-炒	滷雙併 白干結海帶結-滷	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q皮絲	6.7	2.5	2.1	3.2	853
13	二	麥片飯	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q豆腐-炒	蜜燒雙薯 地瓜履歷芋頭-燒	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	可樂餅 可樂餅-炸	蠔香素雞 素雞-炒	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	7	2.3	2	3.2	857
14	三	炒飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	炒白花菜 白花菜紅蘿蔔-炒	菇炒黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	青椒小炒 青椒干片木耳Q-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔-滷	季節青菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓Q圓	6.5	2.4	2.4	3	830
15	四	香Q白飯	香滷豆包 豆包-滷	絲瓜什錦 絲瓜冬粉腐竹紅蘿蔔-煮	炒豆芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	南瓜煲 南瓜豆腐毛豆紅蘿蔔-煮	油燜筍 筍T-燉	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2.4	3	851
16	五	糙米飯	時蔬凍豆腐 凍豆腐高麗菜-煮	香滷麵筋 油泡香菇-滷	五香豆干x2 五香豆干-燒	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	什炒芹蔬 芹菜蒟蒻腐皮絲紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2.3	3	828
19	一	燕麥飯	家常油腐 油腐-滷	燒結頭菜 結頭菜皮絲-燒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	素雞塊x2 素雞塊-炸	雪菜腐竹 油菜履歷腐竹紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蘿蔔牛蒡湯 蘿蔔Q牛蒡Q紅蘿蔔Q木耳Q	6.7	2.5	2.2	3.2	856
20	二	胚芽米飯	彩繪烤麩 烤麩毛豆蒟蒻紅蘿蔔-煮	紹子干丁 干丁蕃茄素絞肉-煮	醬燒紫茄 茄子-燒	彩繪三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	麻香薯片 豆薯Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	木耳金針湯 乾金針木耳Q	6.7	2.3	2.2	3	832
21	三	麥片飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	栗子時蔬 白菜鮮菇紅蘿蔔栗子-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	甜蜜地瓜 地瓜履歷-煮	季節青菜	紅豆烤奶 紅豆Q圓奶粉	6.8	2.4	2.4	3	851
22	四	香Q白飯	什蔬豆包丁 豆包丁芹菜紅蘿蔔木耳-炒	金黃咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q百頁豆腐-煮	炒鮮筍 筍Q鮮菇-炒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	醋溜木耳 木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.7	2.3	2.5	3.2	848
23	五	小米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	炒什菇 香菇秀珍菇鴻喜菇木耳-炒	五更豆腐煲 麵腸豆腐酸菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	黑椒炒黃芽 黃豆芽干絲紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	6.5	2.4	2.5	3	833
26	一	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-炒	蒸 蛋 雞蛋Q-蒸	甜醬甜不辣 素甜不辣-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔Q-煮	四寶素醬 干丁毛豆履歷素絞肉紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	大頭菜湯 大頭菜Q鮮菇	6.8	2.4	2	3	841
27	二	糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麼-燒	塔香海茸 海茸-炒	蜜煮芋頭 芋頭地瓜履歷-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	炒雙蔬 青花菜白花菜紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	佛手湯 佛手瓜Q	6.7	2.3	2.2	3.2	841
28	三	麥片飯	茄汁豆包 豆包-煮	麻香山藥 山藥-煮	白菜滷 白菜Q紅蘿蔔Q皮絲鮮菇-煮	木耳時豆 敏豆木耳紅蘿蔔-炒	炒什錦 筍T木耳蒟蒻-炒	季節青菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.8	2.2	2.4	3	836
29	四	燕麥飯	紅燒烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	豆仁南瓜 南瓜毛豆-煮	咖哩獅子頭 素獅子頭-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜-煮	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶結	6.7	2.4	2.3	3	842

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章1Q豆奶日：5／26（一）。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章　(Q)：溯源農糧產品　(T)：產地-台灣