

久翔

113年5月素食菜單

秀朗國小

☆本公司未使用輻射污染食品☆

日期		主 食	主 菜	副 菜		蔬 菜	副 菜	湯 品	附 餐	全 日 用 糖	豆 角 類	蔬 菜 類	蛋 白 質	熱 量
1	三	燕麥飯 白米+燕麥	芝香麵腸 麵腸+芝麻-炒	素菜包 菜包(X1)-蒸	清炒筍絲 筍+木耳-煮	產銷履歷	素食供應六道菜，另二道做變化	大滷清湯 白菜+木耳		5.3	2.4	2.1	2.3	707
2	四	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	芹菜炒豆干 豆干+芹菜-炒	木耳花椰 花椰+木耳-煮	產銷履歷		鮮菇豆腐湯 豆腐+金針菇		5.3	2.5	2.2	2.4	722
3	五	糙米飯 白米+糙米	醬燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒	塔香高麗 高麗菜+九層塔-煮	狀元滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-滷	產銷履歷		馬鈴薯湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.1	2.4	719
6	一	白飯 白米	素肉醬豆腐 豆腐+素絞肉-煮	彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋-煮	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-蒸	產銷履歷		蕃茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜	章Q回饋 無糖豆漿	5.3	2.5	2.1	2.3	715
7	二	野菇炒飯 白米+素肉絲+菇+高麗菜	鮑菇炒黑干 黑豆干+鮑菇-炒	蒸奶皇包 奶皇包(X1)-蒸	脆薯花生 豆薯+小黃瓜+時蔬+花生-煮	有機蔬菜		薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726
8	三	胚芽飯 白米+胚芽米	蔬炒素肚 素肚+木耳-煮	青椒炒干絲 青椒+豆干絲-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	產銷履歷		玉米湯 玉米+時蔬		5.3	2.4	2.1	2.4	712
9	四	麥片飯 白米+麥片	蕃茄肉醬 豆干+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮	銀芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+小黃瓜-煮	芹香百頁 百頁+芹菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷		結頭菜湯 結頭菜+薑		5.2	2.5	2.2	2.4	715
10	五	白飯 白米	蠔油素雞丁 素雞丁+時蔬-煮	筍燒針菇 針菇+筍+芝麻-煮	藥膳皮絲 皮絲+高麗菜+當歸-燒	產銷履歷		大瓜湯 大黃瓜+時蔬		5.2	2.4	2.2	2.3	703
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮	產銷履歷		竹筍湯 筍+時蔬		5.3	2.4	2.2	2.3	710
14	二	白飯 白米	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷	味噌白玉茼蒿 蘿蔔+茼蒿+味噌-煮	白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒	有機蔬菜		薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁	水果	5.4	2.4	2.2	2.3	717
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬拌豆腐 豆腐-燒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬+素絞肉-炒	茄汁豆雞 豆雞片+時蔬+番茄-煮	產銷履歷		蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5.4	2.4	2.1	2.5	723
16	四	素肉臊飯 白米+麵輪+香菇	蔬炒豆腸 豆腸+時蔬-炒	蒸芝麻包 芝麻包(X1)-蒸	熱拌地瓜葉 地瓜葉-煮	產銷履歷		素肉骨茶湯 時蔬+菇+素肉骨茶包		5.3	2.5	2.2	2.5	726
17	五	紅藜小米飯 白米+紅藜麥+小米	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	鮮菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+菇-煮	菜脯炒干丁 豆干+菜脯+毛豆仁-炒	產銷履歷		味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.1	2.4	712
20	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	醬燒烤麩 烤麩+鮑菇-燒	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+素絞肉+洋香菜-炒	清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	產銷履歷		羅宋湯 豆薯+番茄		5.3	2.4	2.1	2.4	712
21	二	胚芽飯 白米+胚芽米	醬爆豆干 豆干+毛豆仁-炒	鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜		芋頭米粉湯 米粉+芋頭	水果	5.3	2.4	2.1	2.4	712
22	三	糙米飯 白米+糙米	蒸豆包 豆包+毛豆仁-蒸	雙色小饅頭 小黑饅頭(X1)+小白饅頭(X1)-蒸	三杯鮑菇 鮑菇+九層塔-炒	產銷履歷		鮮筍湯 竹筍		5.4	2.5	2.2	2.3	724
23	四	紫米炊飯 白米+紫米+時蔬+玉米+毛豆	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	烤地瓜 地瓜條(X1)-烤	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮	產銷履歷		味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.5	2.1	2.3	715
24	五	白飯 白米	香椿凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+青椒+素肉絲-煮	脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	產銷履歷		海芽鮮菇湯 金針菇+海帶芽		5.3	2.4	2.2	2.3	710
27	一	鮮蔬炒粿條 粿條+時蔬	照燒油豆腐 油豆腐+芝麻-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	蘿蔔角螺 蘿蔔+角螺+菇-煮	產銷履歷		酸辣清湯 豆腐+筍+時蔬		5.4	2.5	2.1	2.4	726
28	二	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	有機蔬菜		關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣	水果/ 無糖豆奶	5.3	2.4	2.1	2.3	707
29	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	小瓜素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔-炒	蘿蔔燒麵筋 蘿蔔+麵筋-燒	產銷履歷		莧菜麵線湯 麵線+莧菜		5.4	2.5	2.1	2.3	722
30	四	燕麥飯 白米+燕麥	清炒百頁 百頁+時蔬-炒	栗子白菜 大白菜+栗子+菇+煮	醬炒麵腸 麵腸+地瓜-炒	產銷履歷		紅棗山藥湯 山藥+紅棗		5.4	2.4	2.2	2.4	721
31	五	小米飯 白米+小米	味噌燒花干 蘭花干+時蔬+味噌-燒	芋泥包 芋泥包(X1)-蒸	清炒佛手瓜 佛手瓜+木耳-炒	產銷履歷		竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.2	2.4	714