

僑善國小112年10月素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	高鈣	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (大卡)
10/2	一	糙米飯	咖哩素雞	塔香海根	時令蔬菜	蘿蔔玉穗湯			5.2	2	1.8	2.5	0	0	671.5
		蓬萊米、糙米	素雞、馬鈴薯、紅蘿蔔	海帶根、紅蘿蔔、九層塔	蔬菜、薑絲	白蘿蔔、玉米、玉米粒									
10/3	二	五穀飯	筍干油腐	香菇蘿蔔絲	時令蔬菜	榨菜金菇湯	鮮奶		4.1	2.3	2	2.5	0	0.5	682
		蓬萊米、糙米、五穀米	紅蘿蔔、筍干、油豆腐、四分乾	白蘿蔔、蝦皮、紅蘿蔔、絞肉	蔬菜、薑絲	榨菜絲、金針菇、紅蘿蔔									
10/4	三	家常炒麵	紫米珍珠丸*1	紅醬滷味	時令蔬菜	巧達濃湯	水果	高鈣餐 393	5.1	2.2	1.3	2.7	1	0	736
		油麵、高麗菜、香菇、紅蘿蔔	珍珠丸	黑干丁、海帶結、白蘿蔔、百頁豆腐	蔬菜、薑絲	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔									
10/5	四	紫米飯	麻油素腰花	塔香茄子	時令蔬菜	酸辣湯			5.7	2	2.8	2.5	0	0	731.5
		蓬萊米、紫米	素腰花、高麗菜、紅蘿蔔、枸杞、凍豆腐	茄子、九層塔、杏鮑菇	蔬菜、薑絲	豆腐、大白菜、脆筍絲、紅蘿蔔、木耳絲									
10/6	五	糙米飯	蘑菇醬豆腸	脆炒洋芋	時令蔬菜	紅豆紫米湯	優酪乳		6.5	2.3	1.5	2.5	0	0.5	837.5
		蓬萊米、糙米	香菇、豆腸、紅蘿蔔、青椒	馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米筍	蔬菜、薑絲	紅豆、紫米									
10/11	三	鮮蔬拌飯	糖醋豆包	關東煮	時令蔬菜	味噌湯	水果		4.7	2.1	1.7	2.5	1	0	701.5
		蓬萊米、高麗菜、三色豆、香菇、紅蘿蔔	豆包、番茄、青椒	白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔、玉米	蔬菜、薑絲	海帶芽、豆腐									
10/12	四	小米飯	紅燒麵腸	芹香鮮蔬	時令蔬菜	蔭鳳梨菇湯			5.3	2	2.9	2.5	0	0	706
		蓬萊米、糙米、小米	麵腸、紅蘿蔔、豆薯、玉米筍	芹菜、杏鮑菇、甜豆、生木耳	蔬菜、薑絲	紅蘿蔔、冬瓜、鴻喜菇									
10/13	五	糙米飯	回鍋干片	塔香杏鮑菇	時令蔬菜	仙草蜜	優酪乳	高鈣餐 587	4.8	2.2	2	2.5	0	0.5	722.5
		蓬萊米、糙米	豆干片、高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲	素肉血、杏鮑菇、解眉塔	蔬菜、薑絲	仙草凍、綠豆、大紅豆									
10/16	一	糙米飯	醬爆油片絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	養生藥膳湯			5.3	2.9	2.1	2.5	0	0	753.5
		蓬萊米、糙米	油片絲、西洋芹、豆芽菜、紅蘿蔔	冬粉、紅蘿蔔、木耳絲、豆芽菜	蔬菜、薑絲	白蘿蔔、玉米、角螺									
10/17	二	五穀飯	花生香菇麵筋	白菜滷	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	鮮奶		4.8	1.6	2.3	2.5	0	0.5	686
		蓬萊米、糙米、五穀米	麵筋、熟花生、香菇	大白菜、香菇、木耳絲、玉米筍	蔬菜、薑絲	冬瓜、薑絲、紅蘿蔔									
10/18	三	白油麵	香滷油豆腐	豆豉苦瓜	時令蔬菜	沙茶魷魚羹湯	水果		4.8	4	1.5	2.5	1	0	846
		白油麵	香滷油豆腐	豆豉、苦瓜	蔬菜、薑絲	素魷魚羹、大白菜、脆筍絲、紅蘿蔔、木耳絲、九層塔									
10/19	四	芝麻飯	紅燒素肚	玉米三色	時令蔬菜	四神湯		高鈣餐 243	6	2	2.3	2.7	0	0	749
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	素肚、紅蘿蔔、鮑魚菇、玉米筍	小黃瓜、三色豆、玉米粒	蔬菜、薑絲	馬鈴薯、山藥、小蓮仁									
10/20	五	糙米飯	椒香干丁	酸甜木耳	時令蔬菜	綠豆地瓜湯	優酪乳		7.1	2.3	2.3	2.5	0	0.5	899.5
		蓬萊米、糙米	碎干丁、青椒、豆豉	鳳梨、生木耳、薑絲	蔬菜、薑絲	綠豆、地瓜									
10/23	一	糙米飯	三杯豆腐	豆薯三色	時令蔬菜	金菇芙蓉湯			5.3	1	1.1	2.5	0	0	586
		蓬萊米、糙米	豆腐、彩椒、杏鮑菇、九層塔	三色豆、豆薯、玉米粒	蔬菜、薑絲	海帶芽、金針菇、木耳絲									
10/24	二	五穀飯	青龍炒豆干	彩繪花椰菜	時令蔬菜	青木瓜湯	鮮奶		4.6	2.3	3.4	2.5	0	0.5	752
		蓬萊米、糙米、五穀米	豆干片、青龍、豆豉	青花菜、白花菜、彩椒	蔬菜、薑絲	青木瓜、紅棗、枸杞、玉米									
10/25	三	銀絲卷	鹽酥豆腸	金菇南瓜	時令蔬菜	鮮蔬粥	水果	高鈣餐 244	6.9	2.9	1.5	2.5	1	0	724
		銀絲卷	彩椒、豆腸	南瓜、金針菇	蔬菜、薑絲	蓬萊米、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜									
10/26	四	紫米飯	酸菜麵腸	香炒美人腿	時令蔬菜	玉米豆腐湯	黃豆奶		4.7	2.3	2.7	2.5	1	0	741.5
		蓬萊米、紫米	酸菜、面腸	茭白筍、紅蘿蔔、玉米筍、生木耳	蔬菜、薑絲	玉米、玉米粒、豆腐									
10/27	五	糙米飯	手工腐皮捲	菜豆炒山藥	時令蔬菜	芋香西米露	優酪乳		6.1	2.3	2.3	2.5	0	0.5	829.5
		蓬萊米、糙米	干張、豆芽菜、紅蘿蔔、豆干片、金針菇、生木耳	菜豆、山藥、紅蘿蔔、玉米筍	蔬菜、薑絲	芋頭、西谷米									
10/30	一	糙米飯	腐乳凍豆腐	小瓜玉米粒	時令蔬菜	羅宋湯			5.2	1.9	1.7	2.5	0	0	661.5
		蓬萊米、糙米	凍豆腐、馬鈴薯、毛豆仁	小黃瓜、紅蘿蔔、玉米粒	蔬菜、薑絲	高麗菜、牛番茄、西洋芹菜									
10/31	二	五穀飯	香炒豆包絲	蔬菜天婦羅	時令蔬菜	福菜筍片湯	鮮奶	高鈣餐 248	5	2.7	2.6	2.5	0	0.5	790
		蓬萊米、糙米、五穀米	豆包絲、豆芽菜、秀珍菇、芹菜	地瓜、金針菇、茄子、彩椒	蔬菜、薑絲	福菜、脆筍片									

此為最新版本之可溯源食材實施計畫之新增菜色