

僑善國小113年2月素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	高鈣	在地食材	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (大卡)
2/16	五	糙米飯	瓜仔干丁	麻油素腰花		時令蔬菜	山粉圓甜湯	優酪乳+麵包(頭份市)			5.3	2.7	1.7	2.5	0	0.5	788.5
		蓬萊米、糙米	碎干丁、花瓜碎	素腰花、紅蘿蔔、甜豆、枸杞		蔬菜、薑絲	冬瓜磚、山粉圓										
2/17	六	芝麻飯	茄汁豆包	山藥什錦		時令蔬菜	味噌湯	保久乳(縣)	高鈣日		4.8	1.7	1.3	2.5	0	0.5	668.5
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	豆包、彩椒	山藥、紫山藥、小黃瓜、四季豆		蔬菜、薑絲	豆腐、海帶芽										
2/19	一	芝麻飯	回鍋乾片	小瓜玉米粒		時令蔬菜	金菇芙蓉湯	凍格(頭份市)+黑豆奶	高鈣日		5.5	2.3	1.5	2.5	0	1.5	887.5
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	豆干片、高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲	小黃瓜、玉米粒、紅蘿蔔		蔬菜、薑絲	海帶芽、金針菇										
2/20	二	五穀飯	筍香干丁	塔香海根		時令蔬菜	冬瓜香菇湯	鮮奶		冬瓜	4.8	2	2.5	2.5	0	0.5	721
		蓬萊米、糙米、五穀米	筍干、四分干、紅蘿蔔	海帶根、九層塔		蔬菜、薑絲	冬瓜、生香菇										
2/21	三	麵疙瘩	手工腐皮捲	香炒三絲		時令蔬菜	酸辣湯	水果+保久乳(縣)			5.3	2.3	2.3	2.7	1	0.5	842.5
		麵疙瘩	千張、豆芽菜、豆干片、金針菇、黃干絲、芹菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳絲		蔬菜、薑絲	脆筍絲、紅蘿蔔、豆腐、木耳絲、大白菜、金針菇										
2/22	四	紫米飯	三杯豆腸	蘿蔔滷麵輪		時令蔬菜	羅宋湯	鮮奶(縣)			5.2	3.7	1.2	2.5	0	0.5	844
		蓬萊米、糙米、紫米	豆腸、老薑、九層塔、杏鮑菇	麵輪、生木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔		蔬菜、薑絲	馬鈴薯、牛蒡、紅蘿蔔、西洋芹										
2/23	五	糙米飯	酸菜麵腸	日式炸物	咖哩福袋	時令蔬菜	綠豆麥片湯	優酪乳	高鈣特色餐		8.2	2	1.6	2.5	0	0.5	936.5
		蓬萊米、糙米	酸菜黑絲、麵腸	地瓜、芋頭、山藥	豆皮、杏鮑菇、玉米粒、小黃瓜	蔬菜、薑絲	綠豆、麥片										
2/26	一	糙米飯	椰香南瓜咖哩素肚	白玉魚羹		時令蔬菜	山藥湯	沙琪瑪+堅果(頭份市)		南瓜	4.9	2	1.1	2.5	0	1	753
		蓬萊米、糙米	素肚、馬鈴薯、南瓜、青花菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、素魚羹		蔬菜、薑絲	馬鈴薯、山藥、枸杞、生香菇										
2/27	二	芝麻飯	茄汁豆腐煲	芹香鮮蔬		時令蔬菜	蘿蔔玉穗湯	鮮奶	高鈣日		5.1	2.1	3	2.5	0	0.5	762
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	豆腐、三色豆、番茄	芹菜、杏鮑菇、甜豆、生木耳		蔬菜、薑絲	白蘿蔔、玉米、玉米粒										
2/29	四	麥片飯	醬燒干丁	魚香茄子		時令蔬菜	黃瓜香菇湯	鮮奶(縣)	高鈣特色餐		6.2	2.4	2.1	2.5	0	0.5	839
		蓬萊米、糙米、麥片	四分乾、黑乾丁、素米血、玉米	茄子、素絞肉		蔬菜、薑絲	大黃瓜、生香菇、紅蘿蔔										

此為最新版本之可溯源食材實施計畫之新增菜色