

僑善國小113年3月素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	高鈣	高鈣食材	金雞納鐵(份)	五香菜肉(份)	蔬菜(份)	油麵(份)	水果(份)	乳品(份)	雞蛋(個)
3/1	五	小米飯	三杯素肚	腰果四喜		時令蔬菜	地瓜芋圓湯	優酪乳			5.3	2.7	1.7	2.5	0	0.5	788.9
		蓬萊米、糙米、小米	素肚、老薑、九層塔、杏鮑菇	小干丁、玉米粒、小黃瓜、腰果		蔬菜、薑絲	地瓜、芋圓										
3/4	一	糙米飯	泡菜凍豆腐	芽菜甜條		時令蔬菜	日式味噌湯	優格(順份市)	高鈣日		5.5	2.1	1.2	2.5	0	0.5	688
		蓬萊米、糙米	凍豆腐、素食泡菜、韓式年糕	素甜條、豆芽菜、紅蘿蔔		蔬菜、薑絲	豆腐、海帶芽										
3/5	二	麥片飯	糖醋素雞	龍鬚菜炒雪白菇		時令蔬菜	玉米蛋花湯	鮮奶	高鈣日	有機高麗菜	5.5	2.3	1.5	2.5	0	0.5	767.5
		蓬萊米、糙米、麥片	素雞、彩椒、鳳梨罐頭	龍鬚菜、雪白菇、紅蘿蔔		蔬菜、薑絲	玉米粒、雞蛋、蔥										
3/6	三	鮮蔬炒飯條	四喜烤麩	福菜燒筍茸		時令蔬菜	榨菜肉絲湯	水果+保久乳(膳)			4.8	2	2.5	2.5	1	0.5	781
		飯條、豆芽菜、生香菇、紅蘿蔔	烤麩、濕木耳、毛豆仁、玉米筍	筍茸、紅蘿蔔、楠菜切		蔬菜、薑絲	榨菜絲、肉絲、紅蘿蔔、紅蔥碎										
3/7	四	紫米飯	手工腐皮捲	杏菇南瓜		時令蔬菜	黃瓜貢丸湯	鮮奶(膳)			5.3	2.3	2.3	2.7	0	0.5	782.9
		蓬萊米、糙米、紫米	千張、豆芽菜、金針菇、黃干絲、紅蘿蔔	南瓜、杏鮑菇		蔬菜、薑絲	大黃瓜、紅蘿蔔、小貢丸										
3/8	五	芝麻飯	花生香菇麵筋	蒲瓜什錦	麻油猴頭菇	時令蔬菜	綠豆QQ湯	優酪乳	高鈣特色餐		5.2	3.7	1.2	2.5	0	0.5	844
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	麵筋泡、熟花生、生香菇	蒲瓜、生木耳、紅蘿蔔	猴頭菇、素腰花、老薑	蔬菜、薑絲	綠豆、粉圓、白粉圓										
3/11	一	糙米飯	紅燒麵腸	苦瓜豆豉		時令蔬菜	酸菜筍片湯	沙琅瑪+堅果(順份市)+薑豆乃	高鈣日		4.9	2	2.4	2.5	0	1	785.9
		蓬萊米、糙米	杏鮑菇、麵腸、生木耳	豆豉、苦瓜		蔬菜、薑絲	酸菜、筍片										
3/12	二	五穀飯	椒鹽豆腸	素食佛跳牆		時令蔬菜	四神湯	鮮奶			6.3	2.3	2.1	3	0	0.5	861
		蓬萊米、糙米、五穀米	豆腸、四季豆、生香菇	大白菜、芋頭、栗子、素羊肉、脆筍片、生木耳		蔬菜、薑絲	馬鈴薯、山藥、薏仁										
3/13	三	銀絲卷	手工腐皮捲	芹香炒菇		時令蔬菜	芋香米粉湯	水果+保久乳(膳)			3	2	2.3	3	0	0.5	612.5
		銀絲卷	千張、黃干絲、豆芽菜、小黃瓜絲	西洋芹菜、秀珍菇、鴻喜菇、生木耳、紅蘿蔔		蔬菜、薑絲	芋頭、米粉、高麗菜、芹菜、薑絲、生香菇										
3/14	四	小米飯	紅燒油腐	鳳梨炒木耳		時令蔬菜	鮮菇冬瓜湯	鮮奶(膳)		冬瓜	4.8	2.2	2.6	2.5	0	0.5	738.5
		蓬萊米、糙米、小米	三角油腐、海帶絲、紅蘿蔔	生鮮鳳梨、薑絲、生木耳		蔬菜、薑絲	冬瓜、生香菇、玉米粒										
3/15	五	黎麥飯	麻油凍豆腐	日式天婦羅	腰果小瓜鮮蔬	時令蔬菜	紅豆紫米湯	優酪乳	高鈣特色餐		7.2	2.1	2.6	2.7	0	0.5	908
		蓬萊米、糙米、黎麥	凍豆腐、杏鮑菇、老薑	地瓜、節瓜、茄子	小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒、腰果、蘋果	蔬菜、薑絲	紫米、紅豆										
3/18	一	糙米飯	糖醋素雞	螞蟥上樹		時令蔬菜	海芽金菇湯	優格(順份市)			5.7	2.5	1.4	2.5	0	0.5	794
		蓬萊米、糙米	毛豆仁、素雞、小黃瓜、彩椒	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔		蔬菜、薑絲	海帶芽、金針菇										
3/19	二	五穀飯	味噌燒油腐	鮮菇炒蒲瓜		時令蔬菜	蘿蔔腐皮湯	鮮奶	高鈣日		4.4	2.2	1.8	2.5	0	0.5	690.5
		蓬萊米、糙米、五穀米	三角油豆腐、紅蘿蔔、生木耳	蒲瓜、紅蘿蔔、秀珍菇		蔬菜、薑絲	白蘿蔔、腐皮、芹菜										
3/20	三	白油麵	茄汁素肉醬	黃瓜裹豆腐		時令蔬菜	洋芋濃湯	水果+保久乳(膳)			5.9	2.8	2.2	2.7	1	0.5	919.9
		白油麵	毛豆仁、碎干丁、番茄、紅蘿蔔	大黃瓜、板豆腐、素蝦仁		蔬菜、薑絲	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔										
3/21	四	芝麻飯	泡菜凍豆腐	茭白筍炒菇		時令蔬菜	黃瓜素丸湯	鮮奶(膳)			4.4	2.1	2.4	2.7	0	0.5	707
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	凍豆腐、素泡菜、大白菜	茭白筍、秀珍菇、生木耳、枸杞		蔬菜、薑絲	大黃瓜、紅蘿蔔、素丸子										
3/22	五	紫米飯	酸菜麵腸	清炒甜豆	椒鹽金針菇	時令蔬菜	燒仙草	優酪乳	高鈣特色餐		6	2	2.1	3	0	0.5	817.5
		蓬萊米、糙米、紫米	酸菜心、麵腸	玉米筍、甜豆、生木耳	金針菇	蔬菜、薑絲	練豆、珍珠、花豆、仙草原汁										
3/25	一	糙米飯	咖哩素肚	塔香海椒		時令蔬菜	金菇芙蓉湯	沙琅瑪+堅果(順份市)			4.7	2.1	1.5	2.5	0	0	636.5
		蓬萊米、糙米	素肚、紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆仁	海帶根、紅蘿蔔、九層塔		蔬菜、薑絲	大白菜、金針菇、木耳絲										
3/26	二	芝麻飯	家常豆腐	芋頭三色		時令蔬菜	枸杞青木瓜湯	鮮奶	高鈣日		6.7	2.1	1.4	2.8	0	0.5	847.9
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	豆腐、生香菇、甜豆	芋頭、紅蘿蔔、毛豆仁、玉米粒		蔬菜、薑絲	青木瓜、紅蘿蔔、枸杞										
3/27	三	肉絲蛋拌飯	麻油素腰花	關東煮		時令蔬菜	冬瓜玉穗湯	水果+保久乳(膳)			6.3	2.2	1.2	2.5	1	0.5	868.9
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	素腰花、杏鮑菇、老薑	小三角油豆腐、素米血、白蘿蔔、茼蒿捲		蔬菜、薑絲	冬瓜、玉米、玉米粒										
3/28	四	小米飯	回鍋乾片	椒鹽炸物		時令蔬菜	酸辣湯	鮮奶(膳)			4.7	2.7	3.3	2.7	0	0.5	795.9
		蓬萊米、糙米、小米	豆干片、高麗菜、紅蘿蔔、甜麵醬	牛蒡、四季豆、生香菇		蔬菜、薑絲	脆筍絲、豆腐、紅蘿蔔、金針菇、木耳絲										
3/29	五	燕麥飯	玉筍素肚	醬茄子	炸素餛飩	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	優酪乳	高鈣特色餐		5	2	2.7	3	0	0.5	762.9
		蓬萊米、糙米、燕麥	四分乾、黑乾丁、素米血、玉米	茄子、素絞肉	餛飩皮、板豆腐、玉米粒、生木耳、紅蘿蔔	蔬菜、薑絲	冬瓜磚、山粉圓										

此為最新版本之可溯源食材實施計畫之新增菜色