食家安 115年03月素菜單 基隆市立七堵國小

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501)　服務電話：02-2792-5757　廠址：新北市汐止區福德一路3

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附品		全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
02	一	一. 白米飯 白米	二. 沙嗲凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+花生粉+薑末	三. 蘿蔔滷味 白蘿蔔+素甜條+海帶結	四. 時蔬	五. 金針金菇湯 金針菇+金針	保久乳*		4.7	2.1	2.1	1.5	0.0	1.0	708
03	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 三杯油腐* 油豆腐+杏鮑菇+九層塔+薑	三. 玉米蒸蛋* 蛋+玉米粒+香菇	四. 時蔬	五. 紫菜湯 紫菜+薑+金針菇	水果x1		4.7	1.9	1.6	1.5	1.0	0.0	635
04	三	一. DIY番茄拌麵* 螺旋麵	二. 什錦燒x2* 什錦燒	三. 番茄拌醬* 豆干+番茄+毛豆	四. 時蔬	五. 綠豆湯 綠豆+薏仁	南瓜雜糧小饅頭x1*		4.5	2.3	1.1	1.5	0.0	0.0	582
05	四	一. 白米飯 白米	二. 蘿蔔燒麵輪 麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米筍	三. 小瓜芽菜 綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 香菇鮮蔬湯 大白菜+香菇+薑+紅蘿蔔	水果x1		4.7	2.6	2.7	1.5	1.0	0.0	716
06	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 義式檸檬香料素肚* 素肚+杏鮑菇+紅椒	三. 鮮炒高麗 高麗菜+腐皮	四. 時蔬	五. 南瓜湯 南瓜+馬鈴薯+香菇	保久乳*		5.1	2.3	1.6	1.4	0.0	1.0	730
09	一	一. 白米飯 白米	二. 泰式風味豆腸* 豆腸+杏鮑菇+番茄+九層塔	三. 海帶干絲* 海帶絲+干絲+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 榨菜筍絲湯 脆筍絲+淡榨菜絲+香菇	保久乳*		4.1	2.2	2.4	1.5	0.0	1.0	676
10	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 義式香燒素雞* 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 香炒白菜 大白菜+木耳+玉米粒	四. 時蔬	五. 枸杞蒲瓜湯 扁蒲+枸杞+金針菇	水果x1		4.2	1.9	2.4	1.4	1.0	0.0	622
11	三	蔬食日:一. DIY日式咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 關東煮* 白蘿蔔+油豆腐+香菇	三. 咖哩拌醬 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 味噌湯 金針菇+海芽+油片絲	豆沙包x1*		3.8	0.9	1.3	1.5	0.0	0.0	430
12	四	一. 白米飯 白米	二. 和風照燒豆干* 豆干+地瓜+毛豆仁	三. 木耳炒蛋* 蛋+木耳+金針菇	四. 時蔬	五. 冬瓜丸片湯 冬瓜+素蒟蒻香菇丸	水果x1		4.8	2.7	2.4	1.5	1.0	0.0	722
13	五	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 泡菜燒豆皮* 豆包+大白菜+素泡菜	三. 黃芽拌菜* 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+白芝麻	四. 時蔬	五. 山藥湯 山藥+馬鈴薯+紅蘿蔔	保久乳*		4.9	2.5	2.2	1.5	0.0	1.0	746
16	一	一. 白米飯 白米	二. 薑燒豆腸* 豆腸+高麗菜+紅蘿蔔+薑	三. 塔香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+木耳+九層塔	四. 時蔬	五. 白菜豆腐湯* 豆腐+大白菜	保久乳*		4.9	2.2	2.3	1.5	0.0	1.0	728
17	二	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 馬鈴薯年糕麵輪 麵腸+馬鈴薯+年糕+紅蘿蔔	三. 鮮炒黃瓜 大黃瓜+香菇	四. 時蔬	五. 白玉薑絲湯 白蘿蔔+薑+玉米段	水果x1		4.8	1.9	2.2	1.6	1.0	0.0	663
18	三	一. DIY鮮蔬燴飯 白米	二. 照燒花干* 花干+香菇+蒟蒻小卷+紅椒	三. 鮮蔬燴料* 大白菜+紅蘿蔔+油片絲+雞蛋	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+肉骨茶包	綜合堅果x1*	履歷豆漿*1	4.2	1.9	1.4	2.5	0.0	0.0	578
19	四	一. 白米飯 白米	二. 泰式素肚* 素肚+番茄+乾雲耳	三. 豆皮高麗* 豆皮+高麗菜+紅椒	四. 時蔬	五. 芹香結頭湯 結頭菜+芹菜+香菇	水果x1		4.7	2.3	2.3	1.5	1.0	0.0	683
20	五	一. 芝麻飯* 白米+芝麻	二. 佛跳牆 烤麩+大白菜+芋頭+筍乾+香菇	三. 和風海芽蒸蛋* 蛋+海芽+金針菇	四. 時蔬	五. 羅宋湯 番茄+馬鈴薯	保久乳*		4.8	2.7	1.8	1.5	0.0	1.0	748
23	一	一. 白米飯 白米	二. 炸醬麵腸 麵腸+青花菜+紅蘿蔔	三. 佃煮蘿蔔 白蘿蔔+蒟蒻+香菇	四. 時蔬	五. 薑絲黃瓜湯 大黃瓜+薑+金針菇	保久乳*		4.5	2.5	2.3	1.5	0.0	1.0	725
24	二	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 奶香豆腸* 奶粉+豆腸+馬鈴薯+紅椒	三. 田園蔬菜 南瓜+杏鮑菇+玉米筍	四. 時蔬	五. 番茄豆腐湯* 番茄+豆腐	水果x1		5.0	1.9	2.3	1.4	1.0	0.0	665
25	三	一. DIY家常麵疙瘩* 麵疙瘩	二. 香滷豆包x1* 豆包+杏鮑菇+木耳	三. 家常拌料* 高麗菜+油豆腐+紅蘿蔔+香菇+玉米粒	四. 時蔬	五. 地瓜QQ圓 地瓜+QQ圓	芋泥包x1*		4.4	2.1	1.3	1.5	0.0	0.0	562
26	四	一. 白米飯 白米	二. 瓜仔滷凍腐* 凍豆腐+香菇+豆干+脆瓜	三. 番茄炒蛋* 番茄+蛋	四. 時蔬	五. 當歸湯 大白菜+當歸+枸杞+香菇	水果x1		4.1	2.5	2.2	1.5	1.0	0.0	655
27	五	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 招牌咖哩油腐* 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅椒	四. 時蔬	五. 昆布湯 乾海芽+薑+豆腐	保久乳*		4.4	2.3	2.1	1.5	0.0	1.0	694
30	一	一. 白米飯 白米	二. 韓式宮廷炒素雞* 素雞+小黃瓜+韓式年糕+香菇+白芝麻	三. 紅絲菇菇蛋* 蛋+杏鮑菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 玉米湯 馬鈴薯+玉米	保久乳*		4.8	2.5	2.1	1.5	0.0	1.0	738
31	二	一. 小米飯 白米+紫米	二. 香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三. 鹽水時蔬* 高麗菜+黑豆干+紅蘿蔔+玉米段	四. 時蔬	五. 四神湯 大薏仁+山藥+四神湯包	水果x1		5.3	1.7	2.3	1.5	1.0	0.0	679