食家安 115年04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328巷1號

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)
01	三	一.DIY奶油白醬拌麵* 義大利麵	二.香滷豆包x1* 豆包+香菇+紅蘿蔔	三.奶香白醬拌料* 玉米粒+素火腿+杏鮑菇	四.時蔬	五.珍珠芋圓甜湯 粉圓+芋圓	芝麻包X1*	4.3	1.7	0.8	1.5	0.0	0.0	516
02	四	一.白米飯 白米	二.蘿蔔燉豆腐* 凍豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+薑	三.時蔬豆干* 四季豆+豆干+木耳	四.時蔬	五.冬瓜湯 冬瓜+金針菇+薑	水果x1	4.0	2.5	2.5	1.3	1.0	0.0	649
07	二	紅藜飯 白米+紅藜	二.紅燒素肚* 素肚+豆薯+紅蘿蔔	三.番茄炒蛋* 蛋+番茄	四.時蔬	五.紫菜丸片湯 蒟蒻香菇丸+紫菜+薑	水果x1	4.0	3.3	1.7	1.4	1.0	0.0	693
08	三	一.DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二.香滷蘭花干* 花干+玉米筍+毛豆仁	三.咖哩拌醬* 馬鈴薯+紅蘿蔔+碎豆干	四.時蔬	五.芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米+芹菜	銀絲卷x1*	3.9	2.0	1.0	1.6	0.0	0.0	520
09	四	一.白米飯 白米	二.糖醋麵輪 麵輪+黃甜椒+紅甜椒	三.海帶干絲* 海帶絲+干絲+紅蘿蔔+薑	四.時蔬	五.枸杞蒲瓜湯 扁蒲+枸杞+香菇	水果x1	4.0	2.0	2.2	1.6	1.0	0.0	617
10	五	一.糙米飯 白米+糙米	二.醬爆豆干* 豆干+杏鮑菇+木耳	三.鐵板銀芽* 豆芽+豆包+紅蘿蔔	四.時蔬	五.蕃茄鮮菇湯 蕃茄+香菇+大白菜	保久乳*	4.0	2.2	2.5	1.8	0.0	1.0	689
13	一	一.白米飯 白米	二.凍腐壽喜燒* 凍豆腐+大白菜+蒟蒻+紅蘿蔔	三.義式蔬菜 南瓜+玉米筍+杏鮑菇	四.時蔬	五.白菜豆腐湯* 豆腐+大白菜+金針菇	保久乳*	4.5	2.6	1.6	1.2	0.0	1.0	704
14	二	一.燕麥飯* 白米+燕麥	二.瓜仔滷麵腸 麵腸+白蘿蔔+脆瓜+香菇	三.蔬菜油腐煲* 高麗菜+油豆腐+紅蘿蔔	四.時蔬	五.薑絲海芽湯 乾海芽+玉米粒+薑	水果x1	4.2	2.5	2.0	1.7	1.0	0.0	668
15	三	一.韓式炒飯 白米+海苔絲	二.什錦燒*2* 什錦燒	三.韓式炒飯配料* 黃豆芽+玉米粒+紅蘿蔔+素火腿+素泡菜	四.時蔬	五.冬瓜山粉圓 冬瓜糖+山粉圓	綜合堅果x1*	4.9	1.7	1.0	1.8	0.0	0.0	577
16	四	一.白米飯 白米	二.和風豆腸* 豆腸+白蘿蔔+玉米筍+紅蘿蔔+香菇	三.豆瓣四季* 四季豆+紅蘿蔔+油片絲	四.時蔬	五.山藥湯 山藥+馬鈴薯+香菇	水果x1	4.4	1.7	2.0	1.4	1.0	0.0	609
17	五	一.薏仁飯 白米+洋薏仁	二.三杯油腐* 油豆腐+杏鮑菇+薑+九層塔	三.金黃炒蛋* 蛋+玉米粒	四.時蔬	五.薑絲結頭湯 結頭菜+薑+香菇+紅蘿蔔	保久乳*	4.2	2.5	2.0	2.5	0.0	1.0	744
20	一	一.白米飯 白米	二.香菇素燥* 豆干+香菇+杏鮑菇	三.大瓜甜條 大黃瓜+玉米筍+素甜條	四.時蔬	五.白玉榨菜湯 白蘿蔔+香菇+榨菜	保久乳*	4.0	2.2	2.5	1.6	0.0	1.0	680
21	二	一.五穀飯* 白米+五穀米	二.照燒花干* 蘭花干+香菇+紅蘿蔔+芹菜	三.鮮炒蒲瓜 扁蒲+香菇+紅蘿蔔	四.時蔬	五.番茄蔬菜湯 高麗菜+蕃茄+馬鈴薯	水果x1	4.3	1.5	2.2	1.4	1.0	0.0	592
22	三	一.DIY味噌拌麵* 烏龍麵	二.和風凍腐* 凍豆腐+大白菜+木耳	三.味噌拌醬* 高麗菜+碎豆干+紅蘿蔔+香菇+毛豆仁	四.時蔬	五.金針湯 金針+金針菇+香菇+薑	奶皇包x1/履歷豆漿x1*	3.6	2.5	1.4	0.8	0.0	0.0	511
23	四	一.白米飯 白米	二.鹹水素雞* 素雞+玉米筍+小黃瓜+薑	三.海芽蒸蛋* 蛋+海帶芽+玉米粒	四.時蔬	五.黃金豆薯湯 香菇+豆薯+紅蘿蔔	水果x1	4.1	2.5	2.0	1.6	1.0	0.0	657
24	五	一.紫米飯 白米+紫米	二.泰式豆包* 豆包+蕃茄+杏鮑菇+九層塔	三.絲瓜冬粉 絲瓜+金針菇+冬粉+木耳	四.時蔬	五.南瓜豆腐湯* 豆腐+南瓜	保久乳*	4.4	1.7	2.2	1.7	0.0	1.0	667
27	一	一.白米飯 白米	二.馬鈴薯素肚* 素肚+馬鈴薯+青花菜	三.海結滷味* 海帶結+豆干+紅蘿蔔+白蘿蔔	四.時蔬	五.玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+奶粉	保久乳*	4.5	2.5	1.9	0.8	0.0	1.0	686
28	二	一.胚芽飯* 白米+胚芽米	二.青醬素雞* 素雞+杏鮑菇+紅椒	三.白菜炒年糕 大白菜+年糕+香菇	四.時蔬	五.酸辣湯* 豆腐+木耳+脆筍絲+紅蘿蔔	水果x1	4.7	2.3	2.2	1.4	1.0	0.0	680
29	三	一.DIY特製鐵板麵* 油麵	二.香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三.特製淋醬* 玉米粒+豆干+紅蘿蔔	四.時蔬	五.肉骨茶湯* 高麗菜+枸杞+肉骨茶包+油片絲	豆沙包x1*	3.6	2.2	0.9	1.2	0.0	0.0	494
30	四	一.白米飯 白米	二.沙茶油腐* 四角油丁+高麗菜+冬粉+薑+杏鮑菇	三.南瓜蒸蛋* 蛋+南瓜+玉米粒	四.時蔬	五.金菇絲瓜湯 絲瓜+金針菇	水果x1	4.5	4.0	1.4	1.5	1.0	0.0	778