

# 愛欣



I-sing co., LTD  
愛欣營養午餐  
中央廚房

2019年11月菜單

# 忠義國小 素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 根莖	豆腐 肉蛋	蔬菜	海苔 菜種子	熱量
11/1	五	白飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲&lt;煮&gt;</small>	雙菇燒干片 <small>非基改豆干菇&lt;燒&gt;</small>	薑味海絲 <small>薑海絲&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			白菜豆腐湯 <small>白菜非基改豆腐</small>		4.5 2.4 2.3 2.7 674
11/4	一	燕麥飯	玉米餅 <small>玉米餅&lt;炸&gt;</small>	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐&lt;燒&gt;</small>	五味茄子 <small>茄子&lt;燒&gt;</small>	綠蔬			大滷湯 <small>筍鐵蔬菜</small>	水果	4.5 2.4 2.3 2.7 674
11/5	二	芝麻飯	酸絲麵腸 <small>麵腸&lt;煮&gt;</small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞冬瓜&lt;煮&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬			味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.5 2.5 2.3 2.9 691
11/6	三	白飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	玉米素雞丁 <small>非基改玉米素雞&lt;煮&gt;</small>	薑絲秋葵 <small>薑秋葵&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.4 2.5 2.3 3.0 688
11/7	四	糙米飯	素茶鵝 <small>素茶鵝&lt;燒&gt;</small>	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬燒粉絲 <small>蔬菜冬粉&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			海芽湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.5 2.4 2.4 2.9 686
11/8	五	鐵板麵	炸地瓜簽 <small>地瓜簽&lt;炸&gt;</small>	香滷杏鮑菇 <small>杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜非基改素雞&lt;炒&gt;</small>	綠蔬			磨菇洋芋湯 <small>磨菇洋芋</small>		4.5 2.4 2.4 2.9 686
11/11	一	白飯	糖醋豆腸 <small>非基改豆腸&lt;燒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨&lt;燒&gt;</small>	綠蔬			蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	水果	4.5 2.3 2.3 2.8 671
11/12	二	義大利麵	牛蒡排 <small>牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐&lt;煮&gt;</small>	豆芽三絲 <small>豆芽菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬			玉米湯 <small>非基改玉米</small>	水果	4.5 2.3 2.3 2.8 671
11/13	三	雜糧飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干&lt;煮&gt;</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔車輪 <small>蘿蔔非基改麵輪&lt;滷&gt;</small>	綠蔬			竹筍湯 <small>竹筍</small>		4.4 2.5 2.5 2.7 680
11/14	四	燕麥飯	瓜子肉燥 <small>花瓜素肉干丁&lt;滷&gt;</small>	芹菜豆干絲 <small>芹菜干絲&lt;煮&gt;</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜&lt;蒸&gt;</small>	綠蔬			肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>	水果	4.4 2.5 2.3 2.8 679
11/15	五	五穀飯	咖哩素雞丁 <small>洋芋非基改素雞&lt;燴&gt;</small>	雙菇燒豆包 <small>菇非基改豆包&lt;燒&gt;</small>	海結花生 <small>海帶結花生&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			味噌湯 <small>海帶芽</small>		4.4 2.5 2.5 2.7 680
11/18	一	胚芽飯	大根蘿蔔滷 <small>蘿蔔&lt;滷&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜&lt;炒&gt;</small>	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩&lt;燒&gt;</small>	綠蔬			紫菜湯 <small>紫菜</small>	水果	4.4 2.5 2.5 2.7 680
11/19	二	糙米飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞&lt;燒&gt;</small>	樹子苦瓜炒 <small>苦瓜樹子&lt;炒&gt;</small>	脆炒蘆筍 <small>蘆筍&lt;炒&gt;</small>	綠蔬			香菇榨菜湯 <small>香菇榨菜</small>	牛奶	4.5 2.4 2.2 2.8 676
11/20	三	白飯	什錦滷素肚 <small>素肚&lt;滷&gt;</small>	咖哩粉絲 <small>冬粉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	炸蔬菜丸 <small>蔬菜丸&lt;炸&gt;</small>	綠蔬			冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.5 2.4 2.2 2.8 676
11/21	四	麥片飯	椒鹽素腸 <small>非基改素麵腸&lt;燒&gt;</small>	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁&lt;炒&gt;</small>	鳳梨炒木耳 <small>鳳梨木耳&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			味噌湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.5 2.4 2.4 2.9 686
11/22	五	古早味油飯	蘿蔔滷香菇 <small>蘿蔔香菇&lt;滷&gt;</small>	蜜糖四分干 <small>非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			山藥燉湯 <small>山藥洋芋</small>		4.4 2.5 2.5 2.7 680
11/25	一	芝麻飯	五香豆包 <small>非基改豆包&lt;滷&gt;</small>	塔香海根 <small>海帶根九層塔&lt;煮&gt;</small>	洋芋三絲 <small>洋芋紅蘿蔔木耳&lt;炒&gt;</small>	綠蔬			麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>	水果	4.5 2.5 2.3 2.9 691
11/26	二	胚芽飯	梅干苦瓜 <small>梅干苦瓜&lt;煮&gt;</small>	芹香干絲 <small>芹菜非基改干絲&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒玉米 <small>非基改玉米蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			酸辣湯 <small>筍鐵蔬菜</small>	水果	4.5 2.4 2.2 2.8 676
11/27	三	麥片飯	三角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	香菇瓠瓜 <small>香菇瓠瓜&lt;煮&gt;</small>	筍干朴菜 <small>筍干朴菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄非基改豆腐</small>		4.5 2.4 2.2 2.8 676
11/28	四	義大利麵	素魚排 <small>素魚排&lt;燒&gt;</small>	炸香菇 <small>香菇&lt;炸&gt;</small>	羅勒茄子 <small>羅勒茄子&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			薏苡仁煲湯 <small>洋薏仁</small>	水果	4.4 2.5 2.5 2.7 680
11/29	五	白飯	黃金素雞排 <small>素雞排&lt;燒&gt;</small>	彩椒玉米筍 <small>彩椒玉米筍&lt;炒&gt;</small>	大瓜蒟蒻 <small>大黃瓜蒟蒻&lt;煮&gt;</small>	綠蔬			玉米段湯 <small>玉米段</small>		4.5 2.4 2.2 2.8 676