



電話：(02)2652-1898

營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)

素食(內湖國小)

陳品章

日期	週	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	金雞納 粉	魚 肝油	蔬菜/ 粉	油脂/ 粉	熱量 /大卡
3	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	照燒豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	炒素腰花 <small>素腰花(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
4	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★炸杏鮑菇 <small>杏鮑菇(炸)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(燒)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
5	三	白米飯 <small>白米</small>	杏片豆腐燒 <small>※豆腐、蔬菜、※杏仁片(燒)</small>	春川炒年糕 <small>年糕、蔬菜、※油片(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
6	四	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	醬燒豆腸 <small>※豆腸(燒)</small>	瓜仔素 <small>※素肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
7	五	小米飯 <small>小米、白米</small>	麻油山藥煮 <small>山藥、馬鈴薯、※豆皮(炒)</small>	薑絲麵腸 <small>薑絲、※麵腸(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
10	一	端	午	節	快	樂					
11	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜炒麵輪 <small>鮮瓜、蔬菜、※麵輪(炒)</small>	紅燒茄子 <small>茄子(燒)</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
12	三	白米飯 <small>白米</small>	滷豆干 X2 <small>※大豆干(滷)</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔(炒)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
13	四	白 醬 鮮 菇 麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉</small>	素魚排 X1 <small>※素魚排(燒)</small>	藜麥毛豆 <small>玉米、※藜麥、※毛豆(炒)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
14	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	咖哩豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	西芹素魷 <small>西芹、※豆干、茼蒿(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
17	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	沙茶凍豆腐 <small>※凍豆腐、蔬菜(煮)</small>	乾燒麵腸 <small>※麵腸(燒)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
18	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	塔香豆腸 <small>※豆腸(燒)</small>	刈薯豆干 <small>刈薯、※豆干(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
19	三	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒 <small>蔬菜、※豆皮(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	素火腿豆芽 <small>※素火腿、豆芽菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
20	四	白米飯 <small>白米</small>	炸牛蒡排 X1 <small>※牛蒡排(炸)</small>	綜合滷味 <small>※油豆腐、蘿蔔、香菇(滷)</small>	腰果玉米 <small>玉米、蔬菜、※腰果(炒)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
21	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	宮保油腐 <small>※油豆腐(燒)</small>	雪菜年糕 <small>年糕、※雪裡紅(炒)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
24	一	番茄麵 <small>※麵、番茄、蔬菜</small>	素花枝捲 X1 <small>※素花枝捲(烤)</small>	蘿蔔滷蛋 X1 <small>※蛋、蘿蔔(滷)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
25	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋油腐 <small>※油豆腐(燒)</small>	炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	5	2.5	2	2.8	723
26	三	白米飯 <small>白米</small>	香椿豆皮 <small>※豆皮(燒)</small>	關東煮 <small>※素甜不辣、蔬菜、素米血(煮)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
27	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	滷嫩豆腐 X1 <small>※嫩豆腐(滷)</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、※白干絲(炒)</small>	田園四喜 <small>玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	758
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。											