



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2023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 粗粒	豆類 奶類	蔬菜	油脂 鹽糖	熱量	
11/1	三	白飯	糖醋豆腸 <small>非基改豆腸蔬菜<燻></small>	香菇麵筋 <small>香菇麵筋<煮></small>	蔬炒長豆 <small>長豆<炒></small>	履歷蔬菜 蔬菜燉湯		6.1	2.4	2.2	2.2	761
11/2	四	雜糧飯	芝麻素排骨 <small>素排骨<煮></small>	蠔油豆雞 <small>非基改素雞蔬菜<煮></small>	豆薯木耳 <small>豆薯蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.2	2.3	2.2	2.2	761
11/3	五	薏仁飯	牛蒡排 <small>牛蒡排<燻></small>	菇燒干片 <small>非基改豆干菇<燻></small>	腐皮白菜 <small>非基改豆皮白菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>		6.2	2.4	2.1	2.3	770
11/6	一	糙米飯	海苔素魚排 <small>海苔素魚排<燻></small>	酸絲麵腸 <small>酸絲麵腸<炒></small>	紅絲高麗菜 <small>蔬菜高麗菜<炒></small>	履歷蔬菜 海芽味噌湯 <small>海芽非基改豆腐</small>		6.2	2.4	2.2	2.3	773
11/7	二	胚芽飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干<炒></small>	咖哩素雞丁 <small>素雞丁洋芋<煮></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.1	2.3	2.3	2.4	825
11/8	三	白飯	香椿豆包 <small>非基改豆包<燻></small>	枸杞南瓜 <small>枸杞南瓜<炒></small>	扁蒲蔬炒 <small>扁蒲蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		6.3	2.4	2.3	2.4	787
11/9	四	芝麻飯	素拌茶鵝 <small>素茶鵝<燻></small>	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐<燻></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 紫菜湯 <small>紫菜薑絲</small>		6.2	2.3	2.2	2.3	765
11/10	五	小米飯	滷素肚 <small>麵肚<滷></small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干<燻></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 香菇燉湯 <small>香菇蔬菜</small>		6.1	2.2	2.2	2.4	755
11/13	一	燕麥飯	花生麵筋 <small>花生麵筋<煮></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<煮></small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>	履歷蔬菜 薏苡仁煲湯 <small>洋薏仁</small>		6.2	2.3	2.3	2.3	768
11/14	二	麥片飯	香滷大四角 <small>非基改大四角<滷></small>	蔬炒素腰花 <small>素腰花蔬菜<炒></small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 玉米湯 <small>非基改玉米</small>	水果	6.3	2.2	2.2	2.3	825
11/15	三	白飯	瓜子肉燥 <small>花瓜素肉非基改干丁<滷></small>	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>		6.2	2.3	2.3	2.4	772
11/16	四	五穀飯	毛豆蘭花乾 <small>蘭花乾毛豆<煮></small>	海結黑干 <small>海結非基改黑干<滷></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		6.1	2.4	2.2	2.3	766
11/17	五	薏仁飯	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉<燻></small>	大瓜燴木耳 <small>大黃瓜素蝦仁木耳<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 筍片湯 <small>竹筍</small>		6.2	2.3	2.3	2.2	763
11/20	一	胚芽飯	玉米素雞丁 <small>非基改玉米素雞<煮></small>	香滷杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干<滷></small>	花椰菜蔬菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		6.3	2.2	2.4	2.3	770
11/21	二	芝麻飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥<滷></small>	蔬炒干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜<炒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋</small>	水果牛奶	6.1	2.3	2.3	2.2	876
11/22	三	白飯	蜜汁豆腸 <small>非基改豆腸<煮></small>	醬燒素魚 <small>素魚<燻></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	履歷蔬菜 素肉骨茶湯 <small>肉骨茶包洋芋</small>		6.2	2.2	2.3	2.3	760
11/23	四	小米飯	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐<燻></small>	蘿蔔車輪 <small>蘿蔔麵輪<燻></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 海芽湯 <small>海帶芽薑絲</small>		6.2	2.2	2.3	2.2	756
11/24	五	雜糧飯	醬燒烤麩 <small>烤麩蔬菜<燻></small>	滷豆皮 <small>非基改豆皮<滷></small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.2	2.4	2.3	2.3	775
11/27	一	麥片飯	小瓜素雞 <small>小黃瓜非基改素雞<炒></small>	香拌素肚 <small>素肚蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 香菇蔬菜湯 <small>香菇蔬菜</small>	豆奶	6.2	2.2	2.4	2.3	805
11/28	二	糙米飯	素炒蒼蠅頭 <small>四季豆非基改豆干<炒></small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐<燻></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<煮></small>	有機蔬菜 白玉蔬菜湯 <small>蘿蔔蔬菜</small>	水果	6.2	2.3	2.2	2.4	830
11/29	三	白飯	黃金素排 <small>素雞排<燻></small>	彩燴腐竹 <small>非基改腐竹蔬菜<燻></small>	蔬香敏豆 <small>敏豆蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄蔬菜洋芋</small>		6.3	2.4	2.3	2.3	782
11/30	四	燕麥飯	芝香豆干 <small>非基改四分干<煮></small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔非基改豆皮絲<炒></small>	黃瓜精靈菇 <small>精靈菇黃瓜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 味噌湯 <small>蔬菜</small>		6.2	2.2	2.3	2.4	765