

大林國小

113.03.19-113.03.29

午餐(素食)團膳菜單

供餐單位：助民

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全穀類 /份	蛋豆魚 肉類/ 份	蔬菜類 /份	油脂類 /份	水果類 /份	奶類 /份	總熱量
3月18日	一	香Q米飯	白米	筍乾朴菜	筍乾、朴菜	三杯素雞丁	素雞丁	玉米炒蛋	玉米粒、雞蛋	青菜	筍片豆腐湯	筍片、豆腐		6.8	2.3	2.2	2.8	0	0	829.5
3月19日	二	香Q米飯	白米	薑絲海茸	海茸	紅燒豆包	豆包	麻油杏鮑菇	高麗菜、杏鮑菇	青菜	蘿蔔湯	白蘿蔔		6.8	2.3	2	3	0	0	833.5
3月20日	三	香Q米飯	白米	素花枝排	素花枝排	麻婆豆腐	豆腐、素肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	筍絲素羹湯	竹筍、素肉羹		6.8	2.3	2	2.7	0	0	820
3月21日	四	香Q米飯	白米	紅燒油豆腐	油豆腐	海帶雙結	海帶結、豆皮結	青花杏鮑菇	青花菜、杏鮑菇	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋		6.9	2.2	2.1	2.9	0	0	831
3月22日	五	香Q米飯	白米	泡菜年糕	泡菜、年糕	客家菜脯蛋	菜脯、雞蛋	滷味麵筋	麵筋	青菜	冬瓜湯	冬瓜		6.8	2.3	2.2	2.8	0	0	829.5
3月25日	一	香Q米飯	白米	五香滷豆包	豆包	螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、胡蘿蔔	刺瓜炒菇菇	刺瓜、菇類	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、雞蛋、薑絲		6	2.2	2	3	0	0	770
3月26日	二	香Q米飯	白米	素白帶魚	素白帶魚	薑絲炒海帶	海帶結	紅燒油腐丁	油腐丁	青菜	玉米濃湯	玉米、雞蛋		6.8	2.2	2.3	2.8	0	0.2	848.5
3月27日	三	香Q米飯	白米	美味南瓜	南瓜	地瓜薯條	地瓜薯條	三杯豆干杏鮑菇	杏鮑菇、豆干	青菜	刺瓜湯	刺瓜		6.7	2.3	2	3	0	0	826.5
3月28日	四	香Q米飯	白米	酸菜豆乾丁	酸菜、豆干丁	包心菜炒菇菇	包心菜、紅K、菇類	可口滷蛋	滷蛋	青菜	當歸麵線湯	麵線		6.7	2.2	2.1	2.8	0	0	812.5
3月29日	五	香Q米飯	白米	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	客家小炒	豆干片、胡蘿蔔	薑絲海茸	海茸	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		6.9	2.3	2	3	0	0.2	836.5