允承團膳 X 苑裡國小

~本公司使用國產豬肉~
~請安心食用~
~歡迎蒞躍訂購~

111年06月素食菜單

營養師：鄭雅惠

日期											6月1日 星期三					6月2日 星期四					6月3日 星期五				
主食											西西里番茄炒麵					香Q白米					糙米飯				
主菜											香椿干片					咖哩豆腐					麻婆嫩腐				
副菜											關東煮					黑胡椒豆芽菜					薑汁小瓜				
青菜											預計:地瓜葉					預計:青江菜					預計:小白菜				
湯											冬瓜山粉圓					薑絲海芽湯					榨菜皮絲湯				
營養分析											全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
											3.4	2.1	1.5	2.6	553.2	4.5	1.8	1.5	2.7	611.0	4.3	2.1	1.6	2.5	606.4
日期	6月6日 星期一					6月7日 星期二					6月8日 星期三					6月9日 星期四					6月10日 星期五				
主食	香Q白飯					糙米飯					和風烏龍麵					小米飯					紫米飯				
主菜	泰式干丁					茄汁油腐					海苔素香雞					洋芋豆腐					豆豉豆腐				
副菜	五福臨門					素味瓠瓜					三杯竹筍					絲瓜麵線					天香茴味				
青菜	預計:油菜					預計:蚵白菜					預計:青江菜					預計:福山萵苣					預計:空心菜				
湯	珍珠玉穗湯					番茄豆腐湯					綠豆薏仁湯					芽菜雲耳湯					鮮瓜金茸湯				
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
	4.3	3.3	1.3	2.4	688.4	4.3	2.0	1.9	2.5	606.4	4.3	1.9	1.5	2.8	604.7	4.7	1.5	1.8	2.6	604.3	4.3	1.6	1.6	2.4	565.5
日期	6月13日 星期一					6月14日 星期二					6月15日 星期三					6月16日 星期四					6月17日 星期五				
主食	香Q白飯					糙米飯					醬油炒飯					大麥仁飯					麥片飯				
主菜	五香麵輪					塔香素雞					蜜汁干片					橙香油腐					梅醬花干				
副菜	豆瓣冬粉					田園干丁					甘梅薯條					鮮燴大瓜					咖哩洋芋				
青菜	預計:福山萵苣					預計:青江菜					預計:空心菜					預計:油菜					預計:蚵白菜				
湯	冬菜湯					鮮瓜湯					紅茶粉圓湯					薑香南瓜湯					酸辣湯				
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
	4.6	2.6	1.6	2.6	672.9	4.7	2.5	1.8	2.7	681.5	6.2	3.3	1.5	2.6	831.1	4.3	2.4	1.6	2.6	639.5	4.6	2.5	1.6	2.5	664.7
日期	6月20日 星期一					6月21日 星期二					6月22日 星期三					6月23日 星期四					6月24日 星期五				
主食	香Q白飯					糙米飯					廟口米粉					小米飯					蕎麥飯				
主菜	脆瓜干丁					木鬚豆腐煲					鹹菜素肉燥					黑胡椒油腐					麻油素雞				
副菜	茄燒甘藍菜					豉香苦瓜					脆炒鮮瓜					玉米四色					燉煮金瓜				
青菜	預計:小白菜					預計:蚵白菜					預計:福山萵苣					預計:油菜					預計:青江菜				
湯	藥膳腐皮湯					冬瓜皮絲湯					三寶甜湯					養生三絲湯					薑絲白卜湯				
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
	4.8	2.5	1.1	2.6	666.9	4.3	3.4	1.6	2.6	711.2	4.5	2.3	1.5	2.6	640.9	4.9	2.1	2.1	2.7	680.9	4.7	1.5	1.3	2.5	590.8
日期	6月27日 星期一					6月28日 星期二					6月29日 星期三					6月30日 星期四									
主食	香Q白飯					糙米飯					夜市鐵板麵					糙米飯									
主菜	南洋咖哩豆腐					茄汁洋芋油腐					蔬菜素雞					黃金豆腐									
副菜	香椿鮮菇					紅仁豆芽菜					搖滾薯條					絲瓜冬粉									
青菜	預計:蚵白菜					預計:油菜					預計:小白菜					預計：青江菜									
湯	關東煮湯					日式味噌湯					珍珠奶茶					玉米濃湯									
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量					
	4.4	2.8	1.5	2.6	674.4	4.4	2.5	1.8	2.6	658.7	5.5	1.8	1.3	2.6	670.3	4.5	2.4	1.4	2.5	645.7					