吉米食品有限公司

廠址:台中市外埔區長生路265號
服務電話:04-26835936

苗栗縣苑裡國小素食菜單　113學年度　05月菜單

5月1日
胚芽飯
白米. 胚芽米.....
◎羅漢什錦
地瓜. 牛蒡. 紅蘿蔔. 麵粉. 椒鹽粉. 沙拉油.....
鹹水凍腐
凍豆腐. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
小瓜干絲
豆干. 小黃瓜. 木耳. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
榨菜湯
榨菜. 紅蘿蔔. 木耳. 薑. 香油.....

熱量 629 大卡	脂質 20.0 克
蛋白質 26.0 克	醣類 86.2 克
鈣含量 234.2 毫克	

5月2日
紫米飯
白米. 紫米.....
薑汁豆干
豆干. 黃豆芽. 醬油. 沙拉油.....
鮮菇瓠瓜
瓠瓜. 金針菇. 豆皮(濕). 薑. 沙拉油.....
什錦豆腐
豆腐. 玉米. 紅蘿蔔. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
薑絲海芽湯
海帶芽(濕). 紅蘿蔔. 薑.....

熱量 673 大卡	脂質 23.4 克
蛋白質 29.5 克	醣類 86.1 克
鈣含量 242.6 毫克	

5月5日
白米飯
白米.....
泰式酸甜花干
蘭花干. 小黃瓜. 檸檬汁. 香菜. 二砂. 沙拉油.....
泡菜油腐
油豆腐. 素食泡菜. 毛豆仁. 薑. 沙拉油.....
腐皮高麗菜
高麗菜. 豆皮(濕). 紅蘿蔔. 香菇. 薑. 沙拉油.....
★有機蔬菜
有機蔬菜. 薑.. 沙拉油.....
南瓜玉米湯
南瓜. 玉米. 太白粉.....

熱量 696 大卡	脂質 23.5 克
蛋白質 30.2 克	醣類 90.8 克
鈣含量 257.5 毫克	

5月6日
糙米飯
白米. 糙米.....
鐵板豆腐
豆腐. 甜椒. 沙拉油.....
豆瓣筍片
竹筍. 紅蘿蔔. 木耳. 薑. 豆瓣醬. 沙拉油.....
季豆干片
豆干. 四季豆. 杏鮑菇. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
冬瓜腐皮湯
冬瓜. 豆皮(濕). 薑.....

熱量 646 大卡	脂質 21.5 克
蛋白質 27.0 克	醣類 86.2 克
鈣含量 238.8 毫克	

5月7日
田園炒飯
白米. 玉米. 素火腿. 紅蘿蔔. 柳松菇. 杏豆仁. 沙拉油....
◎椒鹽百頁
百頁豆腐. 椒鹽粉. 沙拉油.....
三杯黑干
豆干. 杏鮑菇. 九層塔. 薑. 沙拉油.....
大瓜麵筋
大黃瓜. 紅蘿蔔. 香菇. 麵筋. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
蘿蔔三絲湯
白蘿蔔. 紅蘿蔔. 木耳. 薑.....

熱量 692 大卡	脂質 24.0 克
蛋白質 29.4 克	醣類 89.6 克
鈣含量 259.0 毫克	

5月8日
五穀飯
白米. 五穀米.....
南瓜煎餅
南瓜. 紅蘿蔔. 沙拉油.....
蘑菇馬鈴薯
馬鈴薯. 紅蘿蔔. 鮮菇. 義式香料. 沙拉油.....
清炒豆包絲
豆包(濕). 西芹. 金針菇. 紅蘿蔔. 木耳. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
和風昆布湯
海帶芽(濕). 紅蘿蔔. 薑. 香油.....

熱量 649 大卡	脂質 21.0 克
蛋白質 26.3 克	醣類 88.7 克
鈣含量 250.7 毫克	

5月9日
洋薏仁飯
白米. 洋薏仁.....
燴炒干干
豆干. 素腰花. 薑. 沙拉油.....
麻油冬瓜
冬瓜. 枸杞. 薑. 沙拉油.....
田園玉米
玉米. 豆干. 芋頭. 紅蘿蔔. 毛豆仁. 沙拉油....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
豆腐味噌湯
豆腐. 味噌.....

熱量 668 大卡	脂質 21.5 克
蛋白質 27.4 克	醣類 91.1 克
鈣含量 256.4 毫克	

5月12日
白米飯
白米.....
◎夯薯餅
薯餅. 沙拉油.....
鮮燴瓠瓜
瓠瓜. 紅蘿蔔. 豆皮(濕). 沙拉油.....
薑汁豆腐
豆腐. 木耳. 毛豆. 薑. 沙拉油.....
★有機蔬菜
有機蔬菜. 薑.. 沙拉油.....
馬鈴薯湯
馬鈴薯. 杏鮑菇. 小米. 紅蘿蔔.....

熱量 567 大卡	脂質 13.4 克
蛋白質 20.3 克	醣類 91.3 克
鈣含量 227.1 毫克	

5月13日
胚芽飯
白米. 胚芽米.....
梅干素三層
素肉. 梅干菜. 薑. 醬油. 沙拉油.....
關東煮
白蘿蔔. 油豆腐. 素丸子. 香菇. 薑. 沙拉油....
蠔油干片
豆干. 四季豆. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
大瓜湯
大黃瓜. 紅蘿蔔. 薑.....

熱量 698 大卡	脂質 21.4 克
蛋白質 31.9 克	醣類 94.5 克
鈣含量 242.9 毫克	

5月14日
炸醬拌麵
麵條. 豆干. 小黃瓜. 素肉. 甜麵醬. 沙拉油.....
紅燒香菇
香菇. 紅蘿蔔. 薑. 醬油. 沙拉油.....
佛跳牆
大白菜. 芋頭. 木耳. 素排骨. 薑. 沙拉油.....
凍腐什錦
凍豆腐. 玉米. 紅蘿蔔. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
薑絲冬瓜湯
冬瓜. 紅蘿蔔. 薑.....

熱量 676 大卡	脂質 17.8 克
蛋白質 25.3 克	醣類 103.8 克
鈣含量 282.5 毫克	

5月15日
燕麥飯
白米. 燕麥.....
古早味滷豆包
豆包(濕). 青豆仁. 醬油. 沙拉油.....
玉米海根
海帶根. 玉米. 薑. 沙拉油.....
鐵板銀芽
豆芽菜. 紅蘿蔔. 木耳. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
日式味噌湯
豆腐. 海帶芽(濕). 味噌.....

熱量 697 大卡	脂質 19.2 克
蛋白質 29.8 克	醣類 101.1 克
鈣含量 259.2 毫克	

5月16日
糙米飯
白米. 糙米.....
蜜汁蘭花干
蘭花干. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
鮮蔬寬粉
高麗菜. 寬粉. 豆干. 木耳. 薑. 沙拉油.....
絲瓜豆腐煲
絲瓜. 豆腐. 木耳. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
鮮甜玉米湯
玉米. 紅蘿蔔.....

熱量 742 大卡	脂質 21.1 克
蛋白質 32.9 克	醣類 105.1 克
鈣含量 274.3 毫克	

5月19日
白米飯
白米.....
麻婆油腐
油豆腐. 紅蘿蔔. 醬油. 沙拉油.....
香菇冬瓜
冬瓜. 豆干. 香菇. 毛豆仁. 薑. 沙拉油.....
芹香豆包絲
豆包(濕). 西芹. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
★有機蔬菜
有機蔬菜. 薑.. 沙拉油.....
玉米豆乳湯
玉米. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 豆漿.....

熱量 690 大卡	脂質 24.7 克
蛋白質 30.0 克	醣類 87.0 克
鈣含量 254.3 毫克	

5月20日
小米飯
白米. 小米.....
大阪燒煎餅
高麗菜. 紅蘿蔔. 木耳. 海苔. 沙拉油.....
時蔬匯腸
豆腸. 美白菇. 甜椒. 木耳. 沙拉油.....
木須蒲瓜
瓠瓜. 素火腿. 木耳. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
肉骨茶湯
豆菁. 皮絲. 薑. 肉骨茶包.....

熱量 647 大卡	脂質 21.8 克
蛋白質 27.2 克	醣類 85.5 克
鈣含量 238.0 毫克	

5月21日
沙茶炒飯
白米. 玉米. 豆干. 紅蘿蔔. 沙茶醬. 沙拉油....
藥膳豆輪
豆輪. 甜椒. 當歸. 薑. 沙拉油.....
白菜滷
大白菜. 麵筋. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
紅絲豆干
豆干. 紅蘿蔔. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
香菇蘿蔔湯
白蘿蔔. 紅蘿蔔. 香菇. 薑.....

熱量 677 大卡	脂質 23.8 克
蛋白質 27.6 克	醣類 88.0 克
鈣含量 263.7 毫克	

5月22日
麥片飯
白米. 麥片.....
◎黃金豆腐
豆腐. 青豆仁. 椒鹽粉. 沙拉油.....
什錦季豆
豆干. 四季豆. 秀珍菇. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
咖哩洋芋
馬鈴薯. 紅蘿蔔. 香菇. 咖哩粉. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
竹筍三絲湯
竹筍. 紅蘿蔔. 木耳.....

熱量 662 大卡	脂質 21.3 克
蛋白質 27.0 克	醣類 90.5 克
鈣含量 255.6 毫克	

5月23日
燕麥飯
白米. 麥片.....
照燒豆腐
豆腐. 紅蘿蔔. 醬油. 沙拉油.....
醬炒素G
素雞丁. 玉米筍. 醬油. 沙拉油.....
豆皮高麗菜
高麗菜. 豆皮(濕). 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
海芽味噌湯
海帶芽(濕). 紅蘿蔔. 味噌.....

熱量 633 大卡	脂質 21.3 克
蛋白質 26.2 克	醣類 84.2 克
鈣含量 235.3 毫克	

5月26日
白米飯
白米.....
枸杞南瓜
南瓜. 美白菇. 枸杞. 沙拉油.....
醬爆干丁
豆干. 香菇. 薑. 醬油. 沙拉油.....
宮廷年糕
大白菜. 年糕. 紅蘿蔔. 香菇. 薑. 沙拉油.....
★有機蔬菜
有機蔬菜. 薑.. 沙拉油.....
酸辣湯
竹筍. 豆腐. 紅蘿蔔. 木耳.....

熱量 642 大卡	脂質 20.1 克
蛋白質 25.3 克	醣類 90.0 克
鈣含量 251.4 毫克	

5月27日
胚芽飯
白米. 胚芽米.....
豆乳豆包
豆包(濕). 紅蘿蔔. 豆腐乳. 沙拉油.....
香菇高麗菜
高麗菜. 香菇. 木耳. 薑. 枸杞. 沙拉油.....
金菇豆腐羹
豆腐. 金針菇. 紅蘿蔔. 木耳. 香菇. 薑. 沙拉油....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
白玉丸子湯
白蘿蔔. 素丸子. 紅蘿蔔.....

熱量 650 大卡	脂質 22.0 克
蛋白質 27.5 克	醣類 85.4 克
鈣含量 238.0 毫克	

5月28日
蘑菇鐵板麵
麵條. 杏鮑菇. 玉米. 紅蘿蔔. 素肉. 沙拉油.....
◎蘿蔔糕
素蘿蔔糕. 醬油. 沙拉油.....
香拌干絲
豆干. 西芹. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
清燒冬瓜
冬瓜. 杏鮑菇. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
鮮筍湯
竹筍. 豆輪. 木耳. 薑.....

熱量 637 大卡	脂質 20.2 克
蛋白質 26.5 克	醣類 87.2 克
鈣含量 234.8 毫克	

5月29日
紫米飯
白米. 紫米.....
塔香豆腐
豆腐. 甜椒. 九層塔. 醬油. 沙拉油.....
粉絲絲瓜
絲瓜. 冬粉. 豆皮(濕). 紅蘿蔔. 木耳. 薑. 沙拉油....
台式蒼蠅頭
豆干. 長豆. 豆豉. 薑. 沙拉油.....
季節蔬菜
時蔬. 薑. 沙拉油.....
茶壺湯
豆菁. 紅蘿蔔. 木耳. 香油.....

熱量 654 大卡	脂質 21.5 克
蛋白質 27.0 克	醣類 88.0 克
鈣含量 247.4 毫克	

5月30日
端午節補假

端午安康

＊全面使用【非基改製品】　標示◎為油炸食物　標示為★有機青菜＊

本份營養午餐菜單含有芒果、花生、奶類、堅果、芝麻、麩質之穀物、大豆及使用亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用