

北斗國中中央廚房 109年04月份素食菜單

				4月1日 週三				4月2日 週四				4月3日 週五			
				糙米飯 素炸豆腐 沙茶玉米粒 炒季節時蔬 結頭湯 水果				放假				放假			
主食類(ex)		醣類(g)	0	主食類(ex)		醣類(g)	0	主食類(ex)		醣類(g)	0	主食類(ex)		醣類(g)	0
豆魚肉蛋類(ex)		脂質(g)	0	豆魚肉蛋類(ex)		脂質(g)	0	豆魚肉蛋類(ex)		脂質(g)	0	豆魚肉蛋類(ex)		脂質(g)	0
蔬菜類(ex)		蛋白質(g)	0	蔬菜類(ex)		蛋白質(g)	0	蔬菜類(ex)		蛋白質(g)	0	蔬菜類(ex)		蛋白質(g)	0
油脂類(ex)		熱量(kcal)	0	油脂類(ex)		熱量(kcal)	0	油脂類(ex)		熱量(kcal)	0	油脂類(ex)		熱量(kcal)	0
水果類(ex)				水果類(ex)				水果類(ex)				水果類(ex)			
奶類(ex)				奶類(ex)				奶類(ex)				奶類(ex)			
4月6日 週一				4月7日 週二				4月8日 週三				4月9日 週四			
地瓜飯 鮑菇豆干 白菜滷 炒季節時蔬 味噌海芽湯				炒麵 日式烏龍麵 蘿蔔滷油腐 炒季節時蔬 玉米蛋花湯 酥炸銀絲卷				糙米飯 紅燒蘿蔔 麻婆豆腐 炒季節時蔬 金針海芽湯				白米飯 天婦羅 咖哩洋芋 炒季節時蔬 蘿蔔玉米湯 乳品			
主食類(ex)	6.8	醣類(g)	114.5	主食類(ex)	7	醣類(g)	120	主食類(ex)	6.8	醣類(g)	115	主食類(ex)	6.7	醣類(g)	126.5
豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	22.5	豆魚肉蛋類(ex)	3	脂質(g)	24	豆魚肉蛋類(ex)	2.6	脂質(g)	20.3	豆魚肉蛋類(ex)	2.8	脂質(g)	27.4
蔬菜類(ex)	2.6	蛋白質(g)	33.7	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	37.3	蔬菜類(ex)	2	蛋白質(g)	33.8	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	43.2
油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	795.3	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	845.2	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	777.9	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	925.4
水果類(ex)	0			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	1		
4月13日 週一				4月14日 週二				4月15日 週三				4月16日 週四			
地瓜飯 沙茶干片 玉米脆筍 炒季節時蔬 榨菜珍菇湯				白米飯 古早味鹹粥 芹香炒豆干 炒季節時蔬 紅豆板條 水果				糙米飯 紅燒豆包 白醬馬鈴薯 炒季節時蔬 蘿蔔豆皮湯 螺青校慶-炸薯餅				白米飯 麻油猴頭菇 彩頭羹 炒季節時蔬 黃瓜丸片湯			
主食類(ex)	6.7	醣類(g)	113.5	主食類(ex)	6.8	醣類(g)	129.5	主食類(ex)	7	醣類(g)	119.5	主食類(ex)	7	醣類(g)	118
豆魚肉蛋類(ex)	2.6	脂質(g)	20.3	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	20	豆魚肉蛋類(ex)	2.9	脂質(g)	23.7	豆魚肉蛋類(ex)	2.6	脂質(g)	22.8
蔬菜類(ex)	2.1	蛋白質(g)	33.7	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	33.4	蔬菜類(ex)	2.4	蛋白質(g)	36.7	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.4
油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	771.5	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	831.6	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	838.1	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	814.8
水果類(ex)	0			水果類(ex)	1			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0		
4月20日 週一				4月21日 週二				4月22日 週三				4月23日 週四			
地瓜飯 泡菜豆腐 沙茶寬粉 炒季節時蔬 補氣養生湯				白米飯 肉羹飯 蜜汁黑豆干 炒季節時蔬 椒鹽毛豆莢				糙米飯 酥炸豆包 咖哩洋芋 炒季節時蔬 味噌豆腐湯				白米飯 清蒸菜卷 八寶肉醬 炒季節時蔬 酸辣湯 乳品			
主食類(ex)	6.8	醣類(g)	114.5	主食類(ex)	6.8	醣類(g)	129.5	主食類(ex)	6.8	醣類(g)	116.5	主食類(ex)	6.7	醣類(g)	125
豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	20	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	20	豆魚肉蛋類(ex)	2.9	脂質(g)	23.7	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	26.5
蔬菜類(ex)	2.1	蛋白質(g)	33.2	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	33.4	蔬菜類(ex)	2.4	蛋白質(g)	36.3	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	41.2
油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	770.8	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	831.6	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	824.5	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	903.3
水果類(ex)	0			水果類(ex)	1			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	1		
4月27日 週一				4月28日 週二				4月29日 週三				4月30日 週四			
五穀飯 糖醋百頁 螞蟥上樹 炒季節時蔬 韓式海芽湯				麵線糊 酸菜炒干片 刈包 炒季節時蔬 花生糖粉 水果				糙米飯 豆瓣茄子 紅燒豆腐 炒季節時蔬 香菇竹筍湯				白米飯 咖哩豆腐 蘿蔔滷豆輪 炒季節時蔬 玉米濃湯			
主食類(ex)	7	醣類(g)	118.5	主食類(ex)	6.6	醣類(g)	126.5	主食類(ex)	6.7	醣類(g)	114	主食類(ex)	7	醣類(g)	119
豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	20.6	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	19	豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	20.6	豆魚肉蛋類(ex)	2.8	脂質(g)	20.9
蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	35.2	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	32.9	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.5	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	35.9
油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	800.2	油脂類(ex)	2.3	熱量(kcal)	808.6	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	779.4	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	807.7
水果類(ex)	0			水果類(ex)	1			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0		
5月1日 週五															
五穀飯 蔴瓜油腐 關東煮 炒季節有機時蔬 結頭湯															
主食類(ex)	6.8	醣類(g)	115.5												
豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	21.1												
蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.7												
油脂類(ex)	2.6	熱量(kcal)	790.7												
水果類(ex)	0														
奶類(ex)	0														

豐成食品工廠 提供