

愛欣



I-sing co., LTD
愛欣營養午餐
中央廚房

2020年2月菜單 厚德國小 素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂類 調味料	熱量
2/11	二	白飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇<燒>	清蒸南瓜 南瓜<蒸>	蘆筍香菇 蘆筍香菇<煮>	綠蔬	結頭菜湯 結頭菜	保久乳	4.6	2.3	2.4	2.8	681
2/12	三	香菇油飯	糖醋豆包 非基改豆包<燒>	小瓜雞丁 小黃瓜非基改素雞<炒>	豆豉苦瓜 豆豉苦瓜<燒>	綠蔬	麻油鮑菇湯 杏鮑菇		4.7	2.3	2.4	2.8	688
2/13	四	白飯	炸什錦 蔬菜<炸>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	筍白筍香菇 筍白筍香菇<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	水果	4.5	2.2	2.4	2.9	671
2/14	五	糙米飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 非基改豆干菇<燒>	薑味海絲 薑海絲<煮>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.6	2.4	2.4	2.7	684
2/17	一	胚芽飯	宮保凍豆腐 非基改凍豆腐<燒>	香菇麵筋 香菇麵筋<煮>	五味茄子 茄子<燒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	優酪乳	4.5	2.3	2.2	2.9	673
2/18	二	紫米飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄非基改豆腐<燒>	綠蔬	海帶結燉湯 海帶結	水果	4.5	2.2	2.4	2.8	666
2/19	三	白飯	滷四角油腐 非基改油豆腐<滷>	玉米素雞丁 非基改玉米素雞<煮>	薑絲秋葵 薑秋葵<煮>	綠蔬	黃金玉米湯 非基改玉米		4.6	2.3	2.4	2.8	681
2/20	四	雜糧飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	鐵板豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	高麗冬粉 高麗菜冬粉<煮>	綠蔬	味噌海芽湯 海帶芽	水果	4.5	2.3	2.4	2.7	669
2/21	五	義大利麵	炸地瓜簽 地瓜簽<炸>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇<滷>	小瓜素雞 小黃瓜非基改素雞<炒>	綠蔬	巧達清湯 洋芋紅蘿蔔		4.7	2.3	2.4	2.8	688
2/23	一	麥片飯	蘿蔔糕 蘿蔔糕<蒸>	糖醋豆腸 非基改豆腸<燒>	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燒>	綠蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑	水果	4.6	2.3	2.4	2.8	681
2/24	二	地瓜飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭非基改豆腐<煮>	香菇竹筍 香菇竹筍<煮>	綠蔬	海芽湯 海帶芽	保久乳	4.6	2.3	2.4	2.8	681
2/25	三	白飯	蜜糖四分干 非基改四分干<煮>	脆炒蒲瓜 蒲瓜蔬菜<炒>	蘿蔔車輪 蘿蔔非基改麵輪<滷>	綠蔬	蔬菜豆腐湯 非基改豆腐蔬菜		4.7	2.3	2.4	2.7	683
2/26	四	白飯	山藥捲 山藥捲<炸>	瓜子肉燥 花瓜素肉非基改干丁<滷>	芹菜豆干絲 芹菜非基改干絲<煮>	綠蔬	南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.5	2.4	2.4	2.8	681

若天氣或食材因素須更改菜色食材，煩請見諒 HACCP中央廚房：新北市淡水區八勢一街1號 服務電話：28082036 營養師：陳品潔