

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小111年8-10月份素食菜單

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	美味副菜	美味副菜	美味副菜	新鮮蔬菜	可口湯品	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
8/30	二	小米蒸飯	嫩煎豆腐 板豆腐/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q.紅蘿蔔Q/炒	枸杞南瓜燒 南瓜Q.枸杞/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	香燜桂筍 桂筍/燜	有機蔬菜	香菇羹湯 香菇Q.筍絲.紅蘿蔔Q	5.3	2.7	2.8	2.7	765
9/1	四	胚芽米飯	木須燒烤麩 烤麩.木耳Q/燒	客家炒豆干 豆干.芹Q/炒	三杯地瓜 地瓜Q/煮	鮮炒青江菜 青江菜Q/炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q.紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	腰果牛蒡湯 腰果.牛蒡Q.蘿蔔Q	5.3	2.7	2.7	2.6	772
9/2	五	香甜米飯	薑汁芝麻豆包 薑.豆包.芝麻/燒	豆豉炒長豆 豆豉.長豆Q.豆薯Q/炒	玉米三喜 玉米Q.毛豆Q.紅蘿蔔Q/煮	薑絲素肚 薑.素肚/炒	西蘭花炒菇 香菇Q.西蘭花S/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	5.3	2.8	2.6	2.6	763
9/5	一	麥片0飯	香滷豆干 豆干/滷	咖哩洋芋 洋芋Q.紅蘿蔔Q/煮	美白菇萵苣 萵苣Q.美白菇Q/燒	芋香白菜滷 芋頭Q.白菜Q.紅蘿蔔Q/煮	涼拌三絲 紅蘿蔔Q.海帶絲.白干絲/炒	產銷履歷蔬菜	香甜竹筍湯 竹筍Q	5.4	2.7	2.5	2.8	769
9/6	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	宮保高麗菜 高麗菜Q/炒	銀芽干片 黃豆芽Q.豆干/炒	酸甜黑木耳 木耳Q/燴	彩繪豆薯 彩椒Q.豆薯Q/炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉.香菇Q.芹Q	5.3	2.6	2.6	2.7	767
9/8	四	蕎麥米飯	四角油腐 木耳Q.紅蘿蔔Q.油豆腐/煮	鮮翠花椰 花椰菜S/炒	蘿蔔滷素雞 蘿蔔Q.素雞/燒	香酥可樂餅 可樂餅/炸	紅燒冬瓜 冬瓜Q/煮	有機蔬菜	金針花湯 金針花.番茄Q	5.3	2.6	3	2.8	781
9/9	五	中秋節放假一日~												
9/12	一	五穀飯	燒蜜黑干 黑豆干/燒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q.黃瓜Q/炒	炒A菜 A菜Q/炒	沙茶凍豆腐 凍豆腐/煮	蜜燒番薯 九層塔.地瓜Q/燒	產銷履歷蔬菜	薑絲海帶湯 薑.海帶芽	5.4	2.9	2.5	2.8	784
9/13	二	香甜米飯	紅燒豆包 豆包/燒	鮮炒筍片 鮮筍Q/炒	白醬洋芋燒 洋芋Q.紅蘿蔔Q/煮	枸杞小白菜 枸杞.小白菜Q/炒	蜜汁豆干 豆干/燒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔Q.素肉骨茶包	5.3	2.8	2.6	2.8	772
9/15	四	香甜米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	彩椒長豆 彩椒Q.長豆Q.蘿蔔Q/炒	醬燒萵苣 萵苣Q/燒	蜜燒百頁 百頁/煮	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜Q.香菇Q.金針菇Q	5.3	2.7	2.6	2.7	760
9/16	五	燕麥飯	燒脆皮豆腐 薑.豆腐/燒	塔香爆菇 九層塔.杏鮑菇Q.紅蘿蔔Q/滷	蠔油青江 青江菜Q/炒	酸菜麵腸 酸菜心.麵腸/燒	黑椒豆芽 豆芽Q/燒	有機蔬菜	香甜番麥湯 玉米Q.紅蘿蔔Q	5.2	2.7	2.7	2.8	760
9/19	一	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	芋頭燒白菜 芋頭Q.白菜Q/煮	香菇燒冬瓜 香菇Q.冬瓜Q/燒	麻醬干丁 芝麻醬.干丁/燒	鮮嫩油菜 油菜Q/炒	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線.木耳Q.紅蘿蔔Q.筍絲	5.3	2.8	2.7	2.5	761
9/20	二	地瓜絲飯	彩椒日式豆腐 彩椒Q.日式豆腐/滷	香酥番薯片 番薯Q/炸	紅燒茄子 九層塔.茄子Q/炒	薑絲素肚 薑.素肚/燒	洋芋繪玉米 洋芋Q.玉米S.紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	豆薯珍珠湯 豆薯Q.玉米Q	5.3	2.6	2.5	2.8	755
9/22	四	香甜米飯	木耳四角油腐 木耳Q.油豆腐/煮	紅絲豆薯 紅蘿蔔Q.豆薯Q/炒	枸杞絲瓜 枸杞.絲瓜Q/炒	香菜素雞 素雞/燴	宮保杏鮑菇 紅蘿蔔Q.杏鮑菇Q/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜.筍	5.3	2.9	2.6	2.8	794
9/23	五	紫米香飯	塔香四分干 九層塔.四分干/燒	塔香米糕 九層塔.米糕/滷	羅宋高麗菜 番茄Q.高麗菜Q/炒	和風海帶絲 海帶絲/炒	三杯烤麩 烤麩/燒	有機蔬菜	蔬菜豆芽湯 海芽.豆芽Q	5.3	2.7	2.5	3	771
9/26	一	糙米香飯	薑汁豆包 薑.豆包/燒	日式咖哩 洋芋Q.紅蘿蔔Q/煮	芋頭燒玉米 紅蘿蔔Q.芋頭Q.玉米S/炒	鐵板炒豆芽 豆芽Q/炒	香燒百頁 百頁/燒	產銷履歷蔬菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜Q.香菇Q	5.3	2.8	2.2	3	792
9/27	二	香甜米飯	日式豆腐燒 豆腐/燒	芋香白菜滷 芋頭Q.白菜Q.紅蘿蔔Q/煮	黑醋溜豆腸 豆腸/炒	蠔油萵苣 萵苣Q/炒	彩繪西芹 西芹Q.鴻喜菇Q/炒	有機蔬菜	蘿蔔筍絲湯 筍絲.蘿蔔絲	5.5	2.5	2.2	2.9	758
9/29	四	香甜米飯	豆豉燒花干 蘭花干/燒	鮮炒莧菜 莧菜Q/炒	滷味豆干 豆干.海帶結/燒	清炒花椰菜 花椰菜S/炒	薑絲木耳 薑.木耳Q/炒	有機蔬菜	貴族巧達湯 玉米S.紅蘿蔔Q	5.3	2.6	2.6	3	766
9/30	五	小米0飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻.麵腸/燒	紅片佛手瓜 佛手瓜Q.紅蘿蔔Q/炒	彩椒豆薯 彩椒Q.豆薯Q/炒	紅燒蘿蔔塊 紅蘿蔔Q.白蘿蔔Q/燒	瓜仔干丁 瓜仔.干丁.香菇Q/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q.高麗菜Q	5.3	2.7	2.8	2.8	770
10/3	一	燕麥飯	香煎豆腐 豆腐/煎	彩繪西芹 西芹Q.彩椒Q/炒	麻油絲瓜 薑.絲瓜Q/燒	麻醬干丁 干丁/燒	香燜桂筍 筍/炒	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 木耳.紅蘿蔔Q.麵線	5.3	2.7	3	2.8	789
10/4	二	香甜米飯	沙茶百頁 百頁/燴	三杯杏鮑菇 九層塔.鮑菇Q/爆	脆炒馬鈴薯 洋芋Q.紅蘿蔔Q/炒	蠔油大陸妹 大陸妹Q/炒	紅燒烤麩 毛豆Q.烤麩/燒	有機蔬菜	枕瓜枸杞湯 枕瓜Q.薏仁	5.3	2.6	2.7	2.8	760

營養師 吳品萱 林芊慧