

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 111年11-12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)	豆蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
11/11	五	糙米白飯	香菜黑豆干 香菜、黑豆干/滷	醬燒茄子 茄子Q/燒	香炒干絲 芹Q、白干絲/拌	牛蒡雜菜 牛蒡Q、白蘿蔔Q/炒	香酥番薯片 番薯Q/炸	有機蔬菜	玉米濃湯 紅蘿蔔Q、玉米S	5.4	2.3	2	2.8	727
11/14	一	香甜米飯	紅燒烤麩 烤麩/燒	麻婆豆腐 豆腐/燴	黑椒銀芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	彩繪毛豆 豆薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆T/炒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q、黃瓜Q/炒	產銷履歷蔬菜	養生山藥湯 枸杞、山藥Q、蘿蔔Q	5.4	2.5	1.8	2.8	737
11/15	二	紫米白飯	蜜汁四分干 四分干/燒	絲瓜彩繪 絲瓜Q、金針菇Q/燴	切海帶捲 海帶捲/滷	麻油炒筍 筍/炒	宮保高麗 高麗菜Q/炒	有機蔬菜	秀珍菇瓜瓜湯 秀珍菇Q、瓠瓜Q	5.5	2.5	1.8	2.8	744
11/17	四	胚芽米飯	木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/燒	玉米三丁 玉米S、洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	沙茶素腰花 西芹Q、素腰花/炒	九香茄子 九層塔、茄子Q/燒	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜Q	5.6	2.3	1.8	2.9	740
11/18	五	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	糖醋甜條 甜不辣T/燒	咖哩洋芋 紅蘿蔔Q、洋芋Q/煮	甜椒炒蔬 甜椒Q、小瓜Q/炒	炒白花椰 白花菜S/炒	有機蔬菜	香菇豆薯湯 豆薯Q、香菇Q	5.5	2.4	1.9	2.7	734
11/21	一	薏仁白飯	紅燒豆包 豆包/燒	和風關東煮 紅蘿蔔Q、蘿蔔Q/煮	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇Q、蒲瓜Q/炒	海帶拌絲 紅蘿蔔Q、海帶、干絲/炒	梅干燒麵輪 梅干菜、麵輪/燒	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳Q、紅蘿蔔Q、筍絲	5.3	2.3	1.8	2.9	719
11/22	二	香甜米飯	香菇燒板豆腐 板豆腐、香菇/燒	大白菜煮 木耳Q、芋頭Q、大白菜Q/煮	三杯蜜燒地瓜 地瓜Q、九層塔、薑/燒	蜜汁小豆干 四分干/燒	彩椒小黃瓜 彩椒Q、黃瓜Q/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 素肉骨茶包、蘿蔔Q	5.5	2.5	1.8	2.9	748
11/24	四	香甜米飯	芝麻黑豆干 芝麻、大黑豆干/滷	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	燴青花菜 青花菜S/炒	三杯素肚 素肚/燒	泰式打拋丁 干丁、番茄Q、九層塔/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q	5.5	2.4	2	2.7	737
11/25	五	麥片香飯	雙喜烤麩 毛豆S、烤麩、紅蘿蔔Q/炒	藥膳凍豆腐 枸杞、凍豆腐/煮	蠔油青江菜 青江菜Q/炒	宮保杏鮑菇 杏鮑菇Q、雞腿/炒	毛豆燴玉米 玉米S、毛豆T、洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍Q	5.3	2.4	2	2.7	723
11/28	一	香甜米飯	香滷油豆腐 油豆腐/煮	塔香茄子 九層塔、茄子Q/炒	鮮炒甘藍菜 甘藍Q/炒	西芹腐皮 西芹Q、腐皮/炒	美味南瓜燒 南瓜Q/燒	產銷履歷蔬菜	菇菇海帶湯 鴻喜菇Q、海帶芽	5.4	2.3	1.9	3	733
11/29	二	地瓜Q飯	塔香百頁 九層塔、百頁/燒	鮮菇扁蒲 香菇Q、扁蒲Q/炒	沙茶粉絲 素沙茶、粉絲、高麗菜Q/煮	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	糖醋豆腸 豆腸/炒	有機蔬菜	大白菜湯 金針菇Q、大白菜Q	5.5	2.5	2	2.8	749
12/1	四	香甜白飯	雙喜烤麩 木耳Q、毛豆T、烤麩	鴻喜菇花椰 花椰菜Q、鴻喜菇Q/炒	醬爆豆干 豆干/燒	三杯杏菇 杏鮑菇Q、紅蘿蔔Q/燴	紅彩雪蓮子 雪蓮子、小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q、薏仁	5.5	2.6	2.1	3	768
12/2	五	燕麥白飯	薑汁素雞燒 素雞/燒	紅燒苦瓜 紅蘿蔔Q、苦瓜Q/燴	咖哩馬鈴薯 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	四分干海結 四分干、海結/煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽Q	5.3	2.7	2.2	3	764
12/5	一	五穀米飯	香菇燴豆包 香菇Q、豆包/煮	麻婆豆腐 毛豆T、豆腐/燒	洋芋三丁 洋芋Q、紅蘿蔔Q、玉米S/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q/炒	麻油芥菜 芥菜Q/炒	產銷履歷蔬菜	菇菇筍片湯 金針菇Q、筍	5.4	2.5	2	3	751
12/6	二	香甜白飯	芝麻黑干 白芝麻、大黑豆干/燒	茼蒿美菇 茼蒿Q、美白菇Q/燒	銷魂關東煮 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/燒	紅燒冬瓜 冬瓜Q/燒	香甜金瓜 南瓜Q/燒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、香菇Q、芹Q	5.6	2.6	2	2.7	759
12/8	四	小米蒸飯	番茄豆腐 番茄Q、豆腐/燒	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	芋香白菜滷 芋頭Q、白菜Q、紅蘿蔔Q/煮	九香豆干結 九層塔、豆干結/炒	紅燒大頭菜 香菜、大頭菜Q/燒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q	5.4	2.4	2.1	3	746
12/9	五	香甜米飯	塔香方干 九層塔、豆干/燒	椒鹽番薯片 地瓜Q/炸	鐵板豆芽 紅蘿蔔Q、木耳Q、豆芽Q/炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q、麵輪/煮	紅絲豆薯 豆薯Q、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、素肉骨茶包	5.5	2.4	2.3	3	758
12/12	一	五穀米飯	香燒豆腐 豆腐/燒	蔬菜粉絲 高麗Q、冬粉/炒	菇菇蒲瓜 鴻喜菇Q、扁蒲Q/炒	毛豆炒干丁 毛豆T、干丁/炒	炒青江菜 青江菜Q/炒	產銷履歷蔬菜	金茸結頭菜湯 金針菇Q、結頭菜Q	5.6	2.6	2.2	2.7	764
12/13	二	香甜米飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燴	塔香鮑菇塊 杏鮑菇Q、九層塔/炒	薑絲素肚 薑、素肚/炒	木須炒筍片 筍、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	山藥總匯 山藥Q、小黃瓜Q/炒	有機蔬菜	鮮黃瓜湯 大黃瓜Q	5.4	2.4	2	3	743
12/15	四	麥片Q飯	彩椒茄汁豆包 彩椒Q、豆包/燒	三色洋芋 玉米S、洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	麻香凍豆腐 凍豆腐/煮	塔香茄子 茄子Q、九層塔/燒	秀珍菇蘿蔔 秀珍菇Q、蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	日式黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽Q、味噌	5.5	2.3	2.3	2.8	741

*全面使用非基改黃豆製品及玉米
*星期一提供產銷履歷蔬菜，星期二、四、五供應有機蔬菜。

營養師 吳品萱 林芊慧