

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 112年3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)	豆肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果類(份)	熱量(KCAL)
3/1	三	高麗菜炊飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/滷	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q、黃瓜Q/炒	福山大陸妹 大陸妹Q/炒	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	醬爆海絲 海帶絲、白干絲、芹Q/燒	季節蔬菜	芋香西米露 芋頭、西米露	5.6	2.5	2.3	2.5	750
3/2	四	地瓜飯	紅燒豆包 豆包/燒	鮮炒蕪菁 木耳Q、蕪菁Q/煮	南洋咖哩 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	豆醬炒筍 筍/炒	鴻喜菇花椰 花椰菜C、鴻喜菇Q/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲Q、木耳絲	5.6	2.3	2.5	2.5	740
3/3	五	香甜白飯	彩椒豆腐燒 彩椒Q、豆腐/燒	紅片佛手瓜 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	和風關東煮 蘿蔔Q、玉米團Q/煮	榨菜三絲 榨菜、豆干、紅蘿蔔Q/炒	糖醋甜條 甜不辣T/燒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q、高麗菜Q	5.6	2.5	2.5	2.5	755
3/6	一	小米Q飯	三杯素肚 素肚/燒	醬燒茄子 九層塔、茄子Q/煮	薑爆木耳 薑、木耳Q/炒	蜜燒番薯 地瓜Q/燒	豆皮大白滷 大白菜Q、豆皮/煮	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q、香菇Q	5.7	2.4	2.5	2.8	768
3/7	二	香甜白飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	香炒三色 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	西芹炒菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	紅燒豆輪 豆輪/燒	炒高麗菜 高麗菜Q/炒	有機蔬菜	福菜粉絲湯 福菜、粉絲	5.6	2.5	2.3	2.5	750
3/8	三	義大利麵	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	香炒干絲 芹Q、白干絲/拌	梅干燒苦瓜 梅干菜、苦瓜Q/燒	沙茶小瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	田園玉米 玉米C、紅蘿蔔Q、毛豆T/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	5.5	2.4	2.4	2.5	738
3/9	四	胚芽Q飯	四角油腐 油豆腐/燒	黑椒銀芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	五香小豆干 豆干/滷	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	有機蔬菜	迪化麵線 紅麵線、筍絲、紅蘿蔔Q	5.5	2.6	2.3	2.5	750
3/10	五	香甜白飯	大溪黑豆干 黑豆干、芝麻/燒	金針絲瓜煲 絲瓜Q、金針菇Q/煮	泡菜年糕 高麗菜Q、年糕/煮	蜜汁麵腸 麵腸/燒	素炒花椰 花椰菜S、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	薑絲海帶湯 薑、海帶芽	5.7	2.6	2.3	2.5	764
3/13	一	麥片香飯	日式豆腐燒 豆腐/燒	切海帶捲 海帶捲/滷	鮮菇刺瓜 香菇Q、刺瓜Q/炒	紅燒蕪菁 蕪菁Q、木耳Q/煮	紅醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	香甜豆薯湯 豆薯Q、木耳Q	5.5	2.3	2.5	2.7	742
3/14	二	香甜白飯	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	白菜筍絲 白菜Q、筍/煮	蠔油芥藍 芥藍Q/炒	夜市滷味燙 素雞、豆干/滷	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S、紅蘿蔔Q	5.5	2.6	2.3	2.5	750
3/15	三	時蔬炒飯	紅燒豆腸 豆腸/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	玉米三色 玉米C、紅蘿蔔Q、毛豆T/煮	香菇燒冬瓜 香菇Q、冬瓜Q/燒	青椒油片絲 青椒Q、油片/炒	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆、薏仁、QQ	5.7	2.5	2.3	3	779
3/16	四	糙米香飯	滷蘭花干 蘭花干/燒	白玉雙色 紅蘿蔔Q、白蘿蔔Q/煮	枸杞絲瓜 枸杞、絲瓜Q/炒	蠔油萵苣 萵苣/燙	客家小炒 豆干、芹Q/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2.5	2.8	754
3/17	五	香甜白飯	醬燒豆包 豆包/燒	鮮炒油菜 油菜Q/炒	木須白花 木耳Q、白花菜S/炒	炒桂筍 梓竹筍/炒	泰式打拋丁 雞腿、番茄Q、九層塔/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、香菇Q、芹Q	5.5	2.5	2.5	2.6	752
3/20	一	紫米白飯	香滷油豆腐 油豆腐/煮	炒鮮蔬丁 豆薯Q、毛豆S、芋頭Q/炒	鐵板燒豆芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	長豆炒紫茄 長豆Q、茄子Q/炒	紅燒大頭菜 大頭菜Q、紅蘿蔔Q/炒	產銷履歷蔬菜	金針花湯 金針花、木耳Q	5.5	2.4	2.5	2.5	740
3/21	二	香甜白飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	南瓜燒 南瓜Q/燒	麻醬小瓜干丁 芝麻醬、干丁、小黃瓜Q/燒	塔香海茸 九層塔、海茸/炒	豆管炒白菜 豆管、大白菜Q/炒	有機蔬菜	牛蒡素湯 蘿蔔Q、牛蒡Q	5.7	2.5	2.3	2.5	757
3/22	三	什錦麻油米粉	黑醋溜豆腸 豆腸/炒	麻婆百頁 百頁/炒	薑炒芥菜 薑、芥菜Q/炒	玉米香酥餅 玉米香酥餅C/炸	鮮菇胡瓜 秀珍菇Q、胡瓜Q/炒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	5.7	2.5	2.3	3	779
3/23	四	小米蒸飯	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	義式燉薯塊 洋芋Q、紅蘿蔔Q、義式香草/燒	三杯素肚 素肚/燒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	宮保高麗 高麗菜Q/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍	5.5	2.6	2.3	2.5	750
3/24	五	香甜白飯	木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/燒	素炒A菜 A菜Q/炒	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	九香豆干結 九層塔、豆干結/炒	菇炒扁蒲 香菇Q、扁蒲Q/炒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥Q、蘿蔔Q、薏仁	5.6	2.5	2.4	2.5	752
3/25	六	蕎麥米飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/滷	紅燒冬瓜 冬瓜Q、枸杞/煮	小瓜油片絲 小黃瓜Q、油片絲/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q/燒	蜜燒地瓜 地瓜Q/燒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐	5.7	2.6	2.3	2.5	764
3/27	一	麥片飯	三杯油腐 九層塔、油豆腐/煮	絲瓜粉絲 絲瓜Q、粉絲/滷	海帶干絲 海帶絲、干絲/拌	毛豆玉米 毛豆S、紅蘿蔔Q、玉米S/炒	麻油素腰花 青椒Q、素腰花/滷	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 高麗菜Q、香菇Q、金針菇Q	5.5	2.5	2.4	2.5	745
3/28	二	香甜白飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	素蒼蠅頭 豆腐、香菇Q、干丁/燒	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	咖哩雙色 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、素肉骨茶包	5.7	2.5	2.3	3	779
3/29	三	主廚炒飯	蜜燒百頁 百頁/煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	彩椒白花 彩椒Q、白花菜S/炒	菠菜炒菇 菠菜Q、精靈菇Q/炒	客家桂筍 桂竹筍/炒	季節蔬菜	冬瓜磚山圓 冬瓜茶磚、山粉圓	5.6	2.6	2.3	2.7	766
3/30	四	薏仁飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	高麗粉絲 高麗Q、冬粉、紅蘿蔔Q/炒	五更燒豆腐 酸菜、豆腐/燒	鮮菇佛手瓜 鴻喜菇Q、佛手瓜Q/炒	蔬菜炒豆芽 豆芽Q、小黃瓜Q/炒	有機蔬菜	鮮白菜湯 香菇Q、大白菜Q	5.6	2.5	2.3	2.5	750
3/31	五	香甜白飯	滷味豆干 豆干/滷	塔香茄子 九層塔、茄子Q/燒	西芹杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	炒芥藍菜 芥藍Q/炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q、麵輪/煮	有機蔬菜	香甜番麥湯 玉米Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2.5	2.5	740

*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