

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 112年8-9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	三	什錦麻油炒米粉	滷蘭花干 蘭花干/燒	藥膳凍豆腐 凍豆腐/煮	鐵板豆芽 小黃瓜Q、豆芽Q/炒	芝香海茸 海茸、芝麻/燒	脆炒馬鈴薯 洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	季節蔬菜	地瓜芋圓 地瓜Q、芋圓	5.2	2.6	2.3	2.6	734
8/31	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	塔香茄子 九層塔、茄子Q/燒	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	5.5	2.5	2.6	2.6	755
9/1	五	香甜米飯	薑汁芝麻豆包 薑、豆包、芝麻/燒	香甜金瓜 南瓜Q/燒	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	2.7	2.5	2.6	753
9/4	一	麥片Q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	5.4	2.4	2.4	2.6	735
9/5	二	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	麻油素腰花 青椒Q、素腰花/滷	銀芽干片 黃豆芽Q、豆干/炒	酸甜黑木耳 木耳Q/燒	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	5.5	2.5	2.5	2.6	752
9/6	三	蔬菜炒烏龍麵	塔香素肚 九層塔、素肚/燒	香炒三色 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	梅干燒涼瓜 梅干、苦瓜Q/燒	芹香杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	金茸高麗菜 高麗Q、金針菇Q/炒	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、QQ	5.5	2.5	2.4	2.6	750
9/7	四	蕎麥米飯	四角油腐 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S/炸	紅燒冬瓜 冬瓜Q/煮	有機蔬菜	金針花湯 金針花、番茄Q	5.5	2.5	2.4	2.6	750
9/8	五	香甜米飯	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	芋頭燒玉米 玉米S、芋頭Q、毛豆T/煮	番茄豆腐煲 番茄Q、豆腐/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	沙茶粉絲 粉絲、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q	5.3	2.6	2.6	2.6	748
9/11	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	杏鮑燒百頁 杏鮑菇Q、百頁/燒	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	2.6	2.5	2.6	753
9/12	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	2.3	2.4	2.6	721
9/13	三	高麗菜炊飯	香滷油豆腐 油豆腐/煮	泰式打拋丁 麵腸、番茄Q、九層塔/煮	滷海帶捲 海帶捲/滷	枸杞南瓜燒 南瓜Q、枸杞/燒	炒白花菜 白花菜Q/炒	季節蔬菜	芋香Q圓 芋頭Q、地瓜圓	5.4	2.5	2.5	2.6	745
9/14	四	香甜米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	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	5.5	2.4	2.5	2.6	745
9/15	五	燕麥飯	燒脆皮豆腐 薑、豆腐/燒	塔香爆菇 九層塔、杏鮑菇Q、小黃瓜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	2.6	2.6	2.6	741
9/18	一	香甜米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	關東煮 紅蘿蔔Q、白蘿蔔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	2.6	2.6	2.6	748
9/19	二	地瓜絲飯	彩椒日式豆腐 彩椒Q、日式豆腐/滷	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	紅絲炒白干 白干絲、紅蘿蔔Q/炒	香燜桂筍 桂筍/燜	洋芋繪玉米 洋芋Q、玉米S、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	蔬菜豆芽湯 海芽、豆芽Q	5.3	2.5	2.4	2.6	736
9/20	三	香椿炒飯	沙茶凍豆腐 凍豆腐、金針菇Q/煮	紅燒茄子 九層塔、茄子Q/炒	燴花椰菜 青花菜S/燴	鮮味瓠瓜 紅蘿蔔Q、瓠瓜Q/炒	五香豆輪 毛豆T、蘿蔔Q、豆輪/燒	季節蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	5.5	2.3	2.4	2.6	735
9/21	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	彩椒小黃瓜 彩椒Q、小黃瓜Q/炒	香菜素雞 素雞/燒	宮保杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜、筍	5.5	2.6	2.5	2.6	760
9/22	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	蔬菜菇菇湯 金針菇Q、大白菜Q	5.3	2.4	2.4	2.6	728
9/23	六	香甜米飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/滷	毛豆玉米 毛豆S、紅蘿蔔Q、玉米S/炒	素蒼蠅頭 豆腸、香菇Q、干丁/燒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	木須白花 木耳Q、白花菜S/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、紅絲Q、木耳絲	5.4	2.5	2.4	2.6	743
9/25	一	糙米香飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	蜜燒甜不辣 甜不辣/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q/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	5.6	2.4	2.2	2.6	744
9/26	二	香甜米飯	酥炸小豆腐 豆腐/炸	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	2.4	2.6	750
9/27	三	主廚炒麵	醬燒素棒腿 素棒腿/燒	蕃薯爆菇 杏鮑菇Q、地瓜Q、九層塔/燒	牛蒡燴蔬菜 牛蒡Q、高麗菜Q/炒	日式咖哩 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	瓜仔干丁 瓜仔、干丁、香菇Q/炒	季節蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓、冬瓜茶塊	5.5	2.4	2.6	2.6	747
9/28	四	小米蒸飯	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	2.5	2.6	746
9/29	五	~中秋節放假一日~												
*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