

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 112年11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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(KCAL)
11/1	三	什錦米粉	三杯素肚 素肚/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q/炒	西芹秀珍菇 西芹Q、秀珍菇Q/炒	紅燒百頁 百頁/燒	燒蕪菁 蕪菁Q、木耳Q/煮	季節蔬菜	冬瓜茶山粉圓 山粉圓、冬瓜茶塊	5.5	2.5	1.8	2.7	739
11/2	四	小米Q飯	蜜汁豆干 豆干/滷	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔Q、木耳Q、黃豆芽Q/炒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	泡菜年糕 高麗菜Q、年糕/煮	醬爆海絲 海帶絲、白干絲、芹Q/燒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728
11/3	五	香甜米飯	三角油豆腐 油豆腐/燒	酸甜黑木耳 黑木耳Q/燒	蘿蔔豆腸 蘿蔔Q、豆腸/煮	雪蓮玉米燒 雪蓮子、玉米S、毛豆T/煮	豆薯炒長豆 長豆Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	金針花湯 金針花、番茄Q	5.3	2.4	2	2.5	714
11/6	一	燕麥白飯	糖醋豆包 豆包/燒	脆炒洋芋 芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	羅宋高麗菜 番茄Q、高麗菜Q/炒	醬燒海茸 海茸/燒	三杯豆干結 九層塔、豆干結/燒	產銷履歷蔬菜	牛蒡湯 牛蒡Q、蘿蔔Q	5.4	2.3	1.9	2.7	720
11/7	二	香甜米飯	日式豆腐 豆腐/燒	夜市滷味燙 素雞、蘿蔔Q/燒	田園玉米 玉米S、紅蘿蔔Q、毛豆T/煮	南洋咖哩 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	香菇燒冬瓜 香菇Q、冬瓜Q/燒	有機蔬菜	三絲湯 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.6	740
11/8	三	香椿炒飯	素燴雞丁 素雞丁/燒	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	醬燒麵輪 麵輪、毛豆T/燒	南瓜燒 南瓜Q/燒	鮮炒花椰 紅蘿蔔Q、花椰菜S/炒	季節蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜Q、芋圓	5.5	2.5	2.5	2.6	752
11/9	四	香甜米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜Q、杏鮑菇Q/炒	醬炒苦瓜 苦瓜Q/煮	炒桂筍 桂竹筍/炒	彩椒炒菇 彩椒Q、鴻喜菇Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	酸菜菇湯 薑、酸菜、鴻喜菇Q	5.4	2.6	2.5	2.6	753
11/10	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	5.3	2.7	2.2	2.7	750
11/13	一	香甜米飯	紅燒烤麩 烤麩/燒	麻婆豆腐 豆腐/燒	炒銀芽 豆芽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	5.5	2.5	2.7	2.6	757
11/14	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/燒	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	味噌湯 豆腐	5.5	2.8	2.5	2.6	775
11/15	三	蔬菜板條	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	沙茶素腰花 西芹Q、素腰花/炒	香滷麵筋 麵筋Q、麵筋/煮	素蒼蠅頭 豆瓣、香菇Q、干丁/燒	季節蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	5.5	2.4	2	3	750
11/16	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	鮮味佛手瓜 佛手瓜Q、秀珍菇Q/炒	九香茄子 九層塔、茄子Q/燒	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜Q	5.4	2.5	1.8	2.7	732
11/17	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	5.4	2.3	1.9	2.6	715
11/20	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	芝香海根 芝麻、海帶根/燒	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	2.5	2	2.6	726
11/21	二	香甜米飯	香菇燒板豆腐 板豆腐、香菇Q/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/燒	蜜汁小豆干 四分干/燒	彩椒小黃瓜 彩椒Q、小黃瓜Q/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 素肉骨茶包、蘿蔔Q	5.5	2.5	1.8	2.5	730
11/22	三	高麗菜炊飯	紫菜素排 紫菜素排/燒	芹香秀珍菇 西芹Q、秀珍菇Q/炒	日式白醬薯塊 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	沙茶燴百頁 沙茶、百頁/燒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、地瓜圓、蜜豆、綠豆	5.5	2.4	2	2.7	737
11/23	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	紅絲青花菜 青花菜S、紅蘿蔔Q/炒	客家炒筍 筍/炒	泰式打拋丁 干丁、番茄Q、九層塔/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q	5.4	2.3	2	3	736
11/24	五	麥片香飯	雙喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔Q/炒	藥膳凍豆腐 枸杞、凍豆腐/煮	青椒炒甜條 青椒Q、甜不辣T/炒	宮保杏鮑菇 杏鮑菇Q、蘿蔔Q/炒	毛豆燴玉米 玉米S、毛豆T、洋芋Q/炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍	5.4	2.5	1.8	2.6	728
11/27	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	5.5	2.5	1.8	2.6	735
1/28	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	冬瓜枸杞 冬瓜Q、枸杞/煮	有機蔬菜	大白菜湯 金針菇Q、大白菜Q	5.6	2.3	1.8	2.7	731
11/29	三	蔬菜燴烏龍	薑汁豆腐 豆腐/燒	彩繪豆芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	豆醬桂筍 豆醬、桂竹筍/炒	金針絲瓜 絲瓜Q、金針菇Q/煮	客家小炒 豆干、芹菜Q、紅蘿蔔Q/炒	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q、西谷米	5.5	2.4	1.9	2.6	730
11/30	四	芝麻米飯	滷味豆干 豆干/滷	蔬菜年糕 高麗菜Q、年糕/煮	燴青花菜 青花菜S/炒	糖醋豆腸 豆腸/炒	下飯馬鈴薯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	秀珍菇瓠瓜湯 秀珍菇Q、瓠瓜Q	5.3	2.3	1.8	2.7	710

*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