

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 113年1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 (KCA L)
1/1	一	1/1(一)放假一日												
1/2	二	五穀米飯	蜜燒黑干 大黑豆干/燒	滷海帶捲 海帶捲/滷	鐵板黃豆芽 紅蘿蔔Q、木耳Q、黃豆芽Q/炒	香菇麵輪 香菇Q、麵輪/滷	蜜燒地瓜 九層塔、地瓜T/燒	有機 蔬菜	味噌蘿蔔湯 味噌、白蘿蔔Q、海芽	5.4	2.2	2.4	2.5	716
1/3	三	素香炒飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	塔香打拋丁 雞腸、番茄Q、九層塔/炒	鮮菇蒲瓜 香菇Q、蒲瓜Q/炒	酥炸小豆腐 豆腐/炸	豆醬桂竹筍 豆瓣、桂竹筍/炒	季節 蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、地瓜圓	5.4	2.3	2.4	2.5	723
1/4	四	香甜白飯	茄汁豆包 豆包/燒	白醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	三杯百頁 百頁/炒	薑絲木耳 薑、木耳Q/炒	沙茶小瓜 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	2.2	2.4	2.5	723
1/5	五	雜糧飯	木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/燒	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	和風關東煮 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/煮	麻婆豆腐 嫩豆腐/燒	田園玉米 玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆T/煮	有機 蔬菜	清爽雙芽湯 豆芽Q、海芽	5.3	2.4	2.2	2.5	719
1/8	一	地瓜Q飯	蜜燒豆腸 豆腸/燒	梅干筍絲 梅干菜、筍/炒	炒鮮蔬丁 洋芋Q、毛豆T、紅蘿蔔Q/炒	青椒油片絲 青椒Q、油片/炒	麻油絲瓜 麻油、絲瓜Q/炒	產銷履 歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 金針菇Q、大白菜Q	5.5	2.1	2.4	2.5	715
1/9	二	香甜白飯	鐵板豆腐 豆腐/燒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q、黃瓜Q/炒	芋香白菜滷 芋頭Q、白菜Q/煮	芝麻燒麵腸 芝麻、麵腸/燒	南瓜燒 南瓜Q/燒	有機 蔬菜	迪化麵線 紅麵線、筍絲、紅絲Q	5.5	2.2	2.3	2.5	720
1/10	三	高麗炊飯	醬燒素棒腿 素棒腿/燒	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇Q、豆干/炒	素香炒茄 茄子Q/炒	菜頭粿 蘿蔔糕/炸	麻油素腰花 西芹Q、素腰花	季節 蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ	5.3	2.2	2.4	2.5	709
1/11	四	小米蒸飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	蔬菜炒豆芽 豆芽Q、紅蘿蔔Q/炒	日式咖哩 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	五香素肚 素肚/滷	小瓜燴木耳 小黃瓜Q、木耳Q/燴	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.3	2.2	2.5	725
1/12	五	紫米飯	味噌油腐燒 油豆腐/燒	沙茶粉絲 粉絲、紅蘿蔔Q/煮	香菇燒冬瓜 香菇Q、冬瓜Q/燒	海帶三絲 紅蘿蔔Q、海帶絲、干絲/炒	鴻喜花椰 鴻喜菇Q、花椰菜S/炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、素肉骨茶包	5.2	2.4	2.3	2.5	714
1/15	一	燕麥白飯	沙茶豆腐 豆腐/燒	佃煮蘿蔔 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/煮	糖醋甜條 甜不辣T/燒	西紅柿洋芋 番茄Q、洋芋Q/炒	客家小炒 芹Q、紅蘿蔔Q、豆干/炒	產銷履 歷蔬菜	筍片湯 筍片	5.4	2.2	2.4	2.5	716
1/16	二	香甜米飯	塔香黑干 九層塔、大黑豆干/炒	芝麻海根 芝麻、海帶根/滷	客家桂筍 豆瓣、桂竹筍/炒	玉米三色 玉米S、青豆Q、紅蘿蔔Q/煮	宮保百頁 百頁/炒	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q、紅蘿蔔Q	5.4	2.4	2.3	2.5	728
1/17	三	什錦米粉	藥膳素羊肉 素羊肉、枸杞/燒	扁蒲炒菇 扁蒲Q、秀珍菇Q/炒	彩椒小黃瓜 彩椒Q、小黃瓜Q/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q、紅蘿蔔Q/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	季節 蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	5.4	2.3	2.3	2.5	721
1/18	四	香甜米飯	蜜燒凍豆腐 凍豆腐/滷	黑醋溜豆腸 豆腸/燴	鮮炒大白菜 大白菜Q/炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q/炒	香菇燴西蘭花 西蘭花Q、香菇Q/炒	有機 蔬菜	芹香黃瓜湯 大黃瓜Q、芹Q	5.3	2.2	2.2	2.5	704
1/19	五	紅扁豆飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	枸杞蔬菜 枸杞、高麗菜Q/炒	西芹炒菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	素炒雙色 甜椒Q、豆薯Q/炒	紅燒烤麩 烤麩/滷	有機 蔬菜	香菇菜心湯 香菇Q、菜心Q	5.3	2.4	2.3	2.5	721
*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