

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 113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 類(份)	豆魚 肉蛋 類(份)	蔬菜 類(份)	油脂 堅果 類(份)	熱量 (KCAL)
3/1	五	香甜白飯	彩椒豆腐燒 <small>彩椒Q,豆腐/燒</small>	紅片佛手瓜 <small>佛手瓜Q,紅蘿蔔Q/炒</small>	醬爆海絲 <small>海帶絲,白干絲,芹Q/燒</small>	南洋咖哩 <small>洋芋Q,紅蘿蔔Q/煮</small>	鮮炒蕪菁 <small>木耳Q,蕪菁Q/煮</small>	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 <small>番茄Q,高麗菜Q</small>	5.5	2.3	2.2	2.8	739
3/4	一	小米Q飯	三杯素肚 <small>素肚/燒</small>	醬燒茄子 <small>九層塔,茄子Q/煮</small>	秀珍菇黃瓜 <small>秀珍菇Q,黃瓜Q/炒</small>	枸杞南瓜燒 <small>枸杞,南瓜Q/燒</small>	芋香白菜滷 <small>芋頭Q,白菜Q,紅蘿蔔Q/煮</small>	產銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔Q,香菇Q</small>	5.3	2.1	2.4	2.8	715
3/5	二	香甜白飯	豆豉燒花干 <small>豆豉,蘭花干/燒</small>	香炒三色 <small>筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q/炒</small>	西芹炒菇 <small>西芹Q,杏鮑菇Q/炒</small>	紅燒豆輪 <small>豆輪/燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜Q/炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌,海芽</small>	5.3	2.2	2.1	2.8	715
3/6	三	時蔬炒飯	沙茶凍豆腐 <small>凍豆腐/燒</small>	香滷海結 <small>海結/滷</small>	梅干燒苦瓜 <small>梅干菜,苦瓜Q/燒</small>	沙茶小瓜 <small>小黃瓜Q,紅蘿蔔Q/炒</small>	田園玉米 <small>玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆T/煮</small>	季節蔬菜	番薯芋圓湯 <small>地瓜Q,芋圓</small>	5.4	2.2	2.3	2.8	727
3/7	四	胚芽Q飯	四角油腐 <small>油豆腐/燒</small>	素炒花椰 <small>花椰菜S,紅蘿蔔Q/炒</small>	彩椒豆薯 <small>彩椒Q,豆薯Q/炒</small>	五香小豆干 <small>豆干/滷</small>	蘿蔔麵筋 <small>蘿蔔Q,麵筋/煮</small>	有機蔬菜	迪化麵線 <small>紅麵線,筍絲,紅蘿蔔Q</small>	5.5	2.2	2.1	2.8	729
3/8	五	香甜白飯	大溪黑豆干 <small>黑豆干,芝麻/燒</small>	金針絲瓜煲 <small>絲瓜Q,金針菇Q/煮</small>	酸甜高麗菜 <small>高麗菜Q/煮</small>	蜜汁麵腸 <small>麵腸/燒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽Q,紅蘿蔔Q/炒</small>	有機蔬菜	薑絲海帶湯 <small>薑,海帶芽</small>	5.5	2.3	2.1	2.8	736
3/11	一	麥片香飯	日式豆腐燒 <small>豆腐/燒</small>	客家小炒 <small>豆干,芹Q/炒</small>	鮮菇刺瓜 <small>鴻喜菇Q,刺瓜Q/炒</small>	紅燒蕪菁 <small>蕪菁Q,木耳Q/煮</small>	紅醬洋芋 <small>洋芋Q,紅蘿蔔Q/煮</small>	產銷履歷蔬菜	香甜豆薯湯 <small>豆薯Q,木耳Q</small>	5.3	2.1	2.3	2.8	712
3/12	二	香甜白飯	塔香百頁 <small>九層塔,百頁/炒</small>	白菜筍絲 <small>白菜Q,筍/煮</small>	金針小佛瓜 <small>佛手瓜Q,金針菇Q/煮</small>	夜市滷味燙 <small>素雞,豆干/滷</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q/炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米Q,紅蘿蔔Q</small>	5.4	2.1	2.2	2.8	717
3/13	三	高麗菜炊飯	紅燒豆腸 <small>豆腸/燒</small>	紫米糕捲 <small>紫米糕捲/炸</small>	玉米三色 <small>玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆T/煮</small>	香菇燒冬瓜 <small>香菇Q,冬瓜Q/燒</small>	青椒油片絲 <small>青椒Q,油片/炒</small>	季節蔬菜	綠豆小薏仁 <small>綠豆,薏仁,QQ</small>	5.4	2.1	2.3	3	728
3/14	四	糙米香飯	滷蘭花干 <small>蘭花干/燒</small>	白玉雙色 <small>紅蘿蔔Q,白蘿蔔Q/煮</small>	枸杞絲瓜 <small>枸杞,絲瓜Q/炒</small>	蜜燒番薯 <small>地瓜Q/燒</small>	切海帶捲 <small>海帶捲/滷</small>	有機蔬菜	青木瓜湯 <small>青木瓜Q,紅蘿蔔Q</small>	5.5	2.2	2.2	2.8	731
3/15	五	香甜白飯	醬燒豆包 <small>豆包/燒</small>	牛蒡炒雜菜 <small>牛蒡Q,高麗菜Q/炒</small>	木須花椰 <small>木耳Q,花椰菜S/炒</small>	炒桂筍 <small>桂竹筍/炒</small>	泰式打拋丁 <small>麵腸,番茄Q,九層塔/煮</small>	有機蔬菜	新竹米粉湯 <small>米粉,香菇Q,芹Q</small>	5.3	2.3	2.4	2.8	730
3/18	一	紫米白飯	香滷油豆腐 <small>油豆腐/煮</small>	炒鮮蔬丁 <small>豆薯Q,毛豆T,芋頭Q/炒</small>	鐵板燒豆芽 <small>豆芽Q,紅蘿蔔Q/炒</small>	長豆炒紫茄 <small>長豆Q,茄子Q/炒</small>	紅燒大頭菜 <small>大頭菜Q,紅蘿蔔Q/炒</small>	產銷履歷蔬菜	金針花湯 <small>金針花,木耳Q</small>	5.3	2	2.4	2.8	707
3/19	二	香甜白飯	芝麻乾燒麵腸 <small>白芝麻,麵腸/燒</small>	南瓜燒 <small>南瓜Q/燒</small>	麻醬小瓜干丁 <small>芝麻醬,干丁,小黃瓜Q/燒</small>	塔香海茸 <small>九層塔,海茸/炒</small>	白菜繪木耳 <small>白菜Q,木耳Q/炒</small>	有機蔬菜	牛蒡素湯 <small>蘿蔔Q,牛蒡Q</small>	5.5	2.2	2.2	2.8	731
3/20	三	什錦麻油米粉	黑醋溜豆腸 <small>豆腸/炒</small>	和風百頁 <small>百頁/炒</small>	薑爆木耳 <small>薑,木耳Q/炒</small>	玉米香酥餅 <small>玉米香酥餅C/炸</small>	鮮菇胡瓜 <small>秀珍菇Q,胡瓜Q/炒</small>	季節蔬菜	麥片可可亞 <small>麥片,可可粉,西米露</small>	5.5	2.3	2	3	743
3/21	四	小米蒸飯	茄汁凍豆腐 <small>凍豆腐/燒</small>	義式燉薯塊 <small>洋芋Q,紅蘿蔔Q,義式香草/燉</small>	三杯素肚 <small>素肚/燒</small>	鴻喜菇花椰 <small>花椰菜C,鴻喜菇Q/炒</small>	宮保高麗 <small>高麗菜Q/炒</small>	有機蔬菜	酸菜筍片湯 <small>酸菜,筍</small>	5.3	2.3	2.1	2.8	722
3/22	五	香甜白飯	木須蘭花干 <small>木耳Q,蘭花干/燒</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜Q,枸杞/煮</small>	醬爆杏鮑菇 <small>西芹Q,杏鮑菇Q/燻</small>	九香豆干結 <small>九層塔,豆干結/炒</small>	菇炒扁蒲 <small>香菇Q,扁蒲Q/炒</small>	有機蔬菜	山藥薏仁湯 <small>山藥Q,蘿蔔Q,薏仁</small>	5.4	2.2	2.2	2.8	724
3/25	一	麥片飯	三杯油腐 <small>九層塔,油豆腐/煮</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜Q,粉絲/燻</small>	素蒼蠅頭 <small>香菇Q,干丁/燒</small>	毛豆玉米 <small>毛豆T,紅蘿蔔Q,玉米S/炒</small>	馬鈴薯雙色 <small>馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q/煮</small>	產銷履歷蔬菜	火鍋菇菇湯 <small>高麗菜Q,香菇Q,金針菇Q</small>	5.3	2.1	2.2	2.8	710
3/26	二	香甜白飯	大嫩豆腐燒 <small>大嫩豆腐/燒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲,干絲/拌</small>	素什錦燒 <small>木耳Q,紅蘿蔔Q,豆薯Q/燒</small>	酥炸蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/炸</small>	麻油素腰花 <small>青椒Q,素腰花/滷</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔Q,素肉骨茶包</small>	5.5	2.1	2	3	728
3/27	三	主廚炒飯	蜜燒百頁 <small>百頁/煮</small>	佛跳牆 <small>大白菜Q,芋頭Q/炒</small>	糖醋甜條 <small>甜不辣T/燒</small>	小瓜油片絲 <small>小黃瓜Q,油片絲/炒</small>	客家桂筍 <small>桂竹筍/炒</small>	季節蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆T,地瓜圓</small>	5.5	2.1	2	2.8	719
3/28	四	薏仁飯	薑汁豆包 <small>薑,豆包/燒</small>	高麗粉絲 <small>高麗Q,冬粉,紅蘿蔔Q/炒</small>	五更燒豆腐 <small>酸菜,豆腐/燒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>鴻喜菇Q,佛手瓜Q/炒</small>	蔬菜炒豆芽 <small>豆芽Q,小黃瓜Q/炒</small>	有機蔬菜	鮮白菜湯 <small>香菇Q,大白菜Q</small>	5.4	2.3	2.1	2.8	729
3/29	五	香甜白飯	滷味豆干 <small>豆干/滷</small>	塔香茄子 <small>九層塔,茄子Q/燒</small>	西芹杏鮑菇 <small>西芹Q,杏鮑菇Q/炒</small>	翠綠花椰 <small>花椰菜C/炒</small>	蘿蔔麵輪 <small>蘿蔔Q,麵輪/煮</small>	有機蔬菜	香甜番麥湯 <small>玉米Q,紅蘿蔔Q</small>	5.3	2	2.3	2.8	705

*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