

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 113年5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)
5/1	三	炒烏龍麵	醬燒豆腸 豆腸/燒	豆豉炒長豆 豆豉、長豆T、豆薯Q/炒	蔬菜粉絲煲 高麗菜Q、紅蘿蔔Q、粉絲/炒	三杯番薯 地瓜T/煮	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q、黃瓜Q/炒	季節蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜、芋圓	5.7	2.2	2	2.6	731
5/2	四	白米飯	塔香豆干 九層塔、豆干/滷	香滷麵輪 麵輪/滷	鮮味瓠瓜 瓠瓜Q、美白菇Q/煮	彩繪玉米 玉米S、毛豆S、紅蘿蔔Q/煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q、蘿蔔Q	5.4	2.1	2.2	2.8	717
5/3	五	紫米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	炒油片絲 青椒Q、油片絲/炒	鮮菇花椰 鮮菇、花椰菜S/炒	脆炒洋芋 芹Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q/炒	燒桂竹筍 桂竹筍/燒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	5.6	2.1	2.1	2.6	719
5/6	一	白米飯	三杯百頁 百頁/燒	西芹炒菇 西芹Q、鴻喜菇Q/炒	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/滷	鮮炒高麗菜 高麗Q、紅蘿蔔Q/炒	產銷履歷蔬菜	山藥薏仁湯 山藥Q、薏仁	5.5	2.1	2.4	2.7	724
5/7	二	薏仁飯	大溪黑豆干 黑豆干/燒	金針燴絲瓜 絲瓜Q、金針菇Q/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q/炒	紅片扁蒲 紅蘿蔔Q、扁蒲Q/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S、馬鈴薯Q	5.6	2.2	2.3	2.5	727
5/8	三	素香炒飯	素虱目魚肚 素虱目魚肚/燒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇Q、九層塔/炒	鐵板炒豆芽 豆芽Q、香菇Q/炒	紅蘿蔔小瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	白干炒絲 芹Q、白干絲/炒	季節蔬菜	燒仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	5.5	2	2.4	2.8	721
5/9	四	白米飯	紅燒豆包 豆包/煮	枸杞冬瓜 冬瓜Q、枸杞/燒	芝香海茸 白芝麻、九層塔、海茸/燒	鮮燴南瓜 涼薯Q、南瓜Q/燴	醬燒烤麩 烤麩/燒	有機蔬菜	蘿蔔湯 鮮菇Q、紅蘿蔔Q、蘿蔔Q	5.4	2.4	2.1	2.8	737
5/10	五	胚芽米飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	三杯茄子 茄子Q/炒	麻醬干丁 芝麻醬、干丁/燒	馬鈴薯雙色 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	香菇瓠瓜湯 香菇Q、瓠瓜Q	5.6	2.2	2.2	2.8	738
5/13	一	小米香飯	日式味噌油腐 油腐、味噌/燒	三喜蔬菜 毛豆S、紅蘿蔔Q、玉米S/炒	紅炒筍絲 筍絲、紅蘿蔔Q/炒	蜜燒甜條 甜條T/燒	切海帶捲 海帶捲/滷	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、素肉骨茶包	5.6	2.2	2.3	2.7	736
5/14	二	白米飯	木須蘭花干 木耳Q、蘭花干/煮	脆炒大白 大白菜Q/炒	木須刺瓜 刺瓜Q、木耳Q/煮	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	塔香豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜	金針粉絲湯 金針花、粉絲	5.4	2.2	2.2	2.6	715
5/15	三	炒烏龍麵	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	彩繪豆芽 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q、豆芽Q/炒	奶香薯塊 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/燒	紅燒苦瓜 苦瓜Q/燒	清炒花椰菜 花椰菜S/炒	季節蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	5.5	2.2	2.3	2.8	734
5/16	四	白米飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/滷	瓜仔干丁 干丁、瓜仔/煮	彩椒炒菇 彩椒Q、鴻喜菇Q、豆薯Q/炒	豆醬桂筍 桂竹筍/炒	牛蒡燴蔬菜 牛蒡Q、高麗菜Q/炒	有機蔬菜	風味雙芽湯 海帶芽、豆芽Q	5.5	2.3	2.1	2.5	723
5/17	五	地瓜絲飯	薑汁豆腐 薑、豆腐/燒	金針小佛瓜 佛手瓜Q、金針菇Q/煮	醬燒蘿蔔塊 紅蘿蔔Q、白蘿蔔Q/燒	蜜汁小豆干 四分干/燒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	有機蔬菜	香甜南瓜湯 南瓜Q、玉米S	5.5	2.2	2.2	2.8	731
5/20	一	白米飯	鮮燴豆包 豆包/煮	三杯燴菇 西芹Q、香菇Q/炒	蜜汁干丁 小方干/燒	清炒高麗菜 高麗菜Q/炒	醬燒茄子 九層塔、茄子Q/燒	產銷履歷蔬菜	迪化紅麵線湯 筍絲、木耳Q、紅麵線	5.5	2.1	2.2	2.8	724
5/21	二	麥片香飯	茄汁凍豆腐 凍豆腐/燒	鮮炒扁蒲 紅蘿蔔Q、扁蒲Q/炒	雜菜雙絲 黃豆芽Q、木耳Q/拌	打拋麵腸 番茄Q、麵腸、九層塔/燒	香滷海結 海結/滷	有機蔬菜	福菜粉絲湯 福菜、粉絲	5.6	2.1	2	2.8	726
5/22	三	什錦炒飯	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	蘿蔔豆輪 蘿蔔Q、豆輪/滷	田園玉米 玉米Q、毛豆S/煮	螞蟻上樹 高麗菜Q、冬粉/炒	鮮炒花椰 紅蘿蔔Q、花椰菜S/炒	季節蔬菜	綠豆薏仁 薏仁、綠豆、QQ	5.6	2.2	2.4	2.8	743
5/23	四	白米飯	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	長豆菇菇 長豆Q、杏鮑菇Q/炸	鮮炒時蔬 豆薯Q、紅蘿蔔Q/炒	燒蕪菁 蕪菁Q、紅蘿蔔Q/煮	黃瓜炒干片 小黃瓜Q、豆干/炒	有機蔬菜	鮮白菜湯 香菇Q、大白菜Q	5.6	2.2	2.4	2.6	734
5/24	五	蕎麥飯	五味燒豆腐 豆腐/燒	紅醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	醋溜木耳 薑、木耳Q/炒	客家小炒 豆干、紅蘿蔔Q、芹Q/炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q、枸杞/煮	有機蔬菜	枕瓜紅片湯 枕瓜Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.1	2	2.8	719
5/27	一	小米Q飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	蜜燒地瓜 地瓜T/燒	香炒雙色 筍絲、紅蘿蔔Q/炒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q、黃瓜Q/炒	夜市滷味燙 素雞、豆干/燴	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5.6	2.2	2.84	2.6	745
5/28	二	香甜白飯	宮保百頁 百頁/燒	砂鍋白菜滷 大白菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q/煮	絲瓜彩繪 絲瓜Q、金針菇Q/燴	芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	杏鮑菇小瓜 小黃瓜Q、杏鮑菇Q/炒	有機蔬菜	牛蒡湯 蘿蔔Q、牛蒡Q	5.5	2.2	2.2	2.8	731
5/29	三	高麗菜炊飯	三杯油腐 九層塔、油豆腐/滷	鮮菇瓠瓜 美白菇Q、瓠瓜Q/煮	薑絲素肚 薑、素肚/炒	素炒花椰 花椰S/炒	洋芋雙色 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	季節蔬菜	芋香Q圓 地瓜圓、芋頭	5.5	2.3	2.3	2.5	728
5/30	四	雜糧飯	醬燒豆包 豆包/燒	芝香海根 芝麻、海帶根/燒	青椒炒甜條 青椒Q、甜不辣T/炒	三杯豆干結 九層塔、豆干結/燒	鐵板豆芽 豆芽Q、木耳Q/炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜Q	5.6	2.1	2	2.8	726
5/31	五	白米飯	芝麻黑豆干 芝麻、大黑豆干/滷	酸甜高麗菜 高麗菜Q、年糕/煮	蘿蔔豆腸 蘿蔔Q、豆腸/煮	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜Q/燒	豆薯炒長豆 長豆Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q、紅蘿蔔Q	5.6	2.2	2.4	2.8	743

*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 林芊蕙