

玩益食品營養午餐

建德國小113年6月素食菜單

日期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	每日	每日	每日	每日
6/3	白米飯	鐵板板豆腐 煮:豆腐,敏豆T	珍珠炒毛豆 炒:玉米粒S,洋芋Q,毛豆T	清炒脆筍 炒:脆筍片,木耳Q,紅蘿蔔Q	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q,薑絲	白玉滷 滷:白蘿蔔Q	履歷蔬菜 冬瓜Q,鮑魚菇Q,枸杞		6	2	2	2
6/4	大薏仁飯	腰果西芹豆干 炒:豆干,西芹Q,腰果片	梅干苦瓜 煮:苦瓜Q,梅干菜	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	小瓜炒玉筍 炒:小黃瓜Q,香菇Q,玉米筍Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q,芝麻	有機蔬菜 玉米粒S,紅蘿蔔Q,洋芋Q,杏鮑菇Q		6	2	2	2
6/5	白米飯	糖醋豆包 燒:豆包,芝麻	芹香豆干 炒:豆干片,芹菜Q	昆布大根煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結	香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q,香菇Q,茼蒿	和風秋葵 煮:秋葵Q,白芝麻	季節蔬菜 綠豆		6	2	2	2
6/6	鮮菇炒麵	客家燒油腐 炸:油豆腐,香菇Q	塔香茄子 炒:茄子Q,九層塔	彩燴時蔬 炒:敏豆T,彩椒Q	芋香白菜 燒:白菜Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	西芹素蝦仁 炒:西芹Q,茼蒿	有機蔬菜 豆腐,海帶芽,味噌		6	2	2	2
6/7	黑芝麻飯	大溪黑干 滷:豆干,白芝麻	蔬菜粉絲 燒:冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	木耳花椰 炒:花椰菜S,木耳絲Q	白醬洋芋 煮:三色豆S,馬鈴薯Q	蒸南瓜 蒸:南瓜Q	有機蔬菜 酸菜,脆筍,香菇Q		6	2	2	2
6/10端午節放假一天												
6/11	甜玉米飯	海苔素排 炸:素排	番茄豆包 炒:豆包,番茄Q	蜜汁天婦羅 燒:素甜不辣,西芹Q	白果淮山 煮:山藥Q,白果	醬燒海帶絲 炒:海帶絲,金針菇Q,芹菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 地瓜T,芋圓		6	2	2	2
6/12	白米飯	紅燒板豆腐 燒:板豆腐	海苔薯條 炸:地瓜條Q,海苔粉	寧波年糕煮 煮:白菜Q,木耳Q,年糕片,紅蘿蔔Q	脆炒筍丁 炒:筍丁,素肚,毛豆T	玉米餅 烤:玉米餅S	履歷蔬菜 海帶,金針菇Q,薑絲		6	2	2	2
6/13	五穀飯	栗子蘭花干 煮:蘭花干,栗子	香芋四小丁 炒:豆干丁,玉米粒S,紅蘿蔔Q,芋頭Q	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	梅乾筍干 滷:梅乾菜,筍干	大瓜封 蒸:大瓜Q,豆腐,三色豆S	有機蔬菜 豆薯Q,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q		6	2	2	2
6/14	蔬菜炒飯	三杯油豆腐 炒:九層塔,薑,油豆腐	小瓜炒香菇 炒:小黃瓜Q,香菇Q	杏菇燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	薑絲麵腸 炒:麵腸,薑絲	豆豉彩椒 炒:彩椒Q,豆豉	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q		6	2	2	2
6/17	紅藜飯	打拋豆腐 炒:豆腐,番茄Q,九層塔	百頁燒酸菜 滷:百頁豆腐,酸菜	佛手瓜炒茼蒿 炒:佛手瓜Q,茼蒿,木耳Q	脆炒馬鈴薯 炒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	冬瓜煮 煮:冬瓜Q,芹Q	履歷蔬菜 高麗菜Q,番茄Q,豆皮		6	2	2	2
6/18	台式炒麵	醬燒烤麩 燒:烤麩,乾鈕扣菇	炸醬乾丁 燒:豆干,杏鮑菇Q	金菇滑絲瓜 煮:金針菇Q,絲瓜Q	豆酥高麗 炒:高麗菜Q,豆酥,紅蘿蔔Q	秋葵彩丁 煮:秋葵Q,彩椒Q,洋芋Q,玉米筍Q	有機蔬菜 冬瓜Q,小薏仁		6	2	2	2
6/19	白米飯	麻婆板豆腐 燒:豆腐,素肉	三杯杏鮑菇 炒:杏鮑菇Q,百頁,九層塔	關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S	芝麻敏豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,芝麻	西芹豆薯 炒:西芹Q,豆薯Q,鴻喜菇Q	季節蔬菜 紅豆T,紫米		6	2	2	2
6/20	燕麥飯	蜜燒豆腸 炒:豆腸,芝麻	白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆仁T	清炒青花菜 炒:青花菜S,彩椒Q	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q,樹子	滷雙結 滷:海帶結,豆腐皮結	有機蔬菜 鮮筍湯 綠竹筍,香菇Q		6	2	2	2
6/21	白米飯	番茄豆腐 煮:番茄Q,豆腐	雙蘿麵輪 滷:紅,白蘿蔔Q,麵輪	鮮筍三絲 炒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	素甜條彩椒 炒:素甜不辣,彩椒Q	芹香粉絲 燒:冬粉,芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,(味噌)		6	2	2	2
6/24	白米飯	豆皮蔬菜捲 蒸:蔬菜捲	芝麻蜜黑干 燒:黑豆干,白芝麻	白菜滷 燒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	塔香海茸 燒:海茸,九層塔,金針菇Q	甜豆炒菇 炒:甜豆Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 紫菜,薑,金針菇Q		6	2	2	2
6/25	麥片飯	金瓜燉豆腐 煮:南瓜Q,豆腐	高麗鮮菇 炒:高麗菜Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q	香油拌干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q,海帶,香菜	醬燒紫茄 燒:茄子Q,鴻喜菇Q	炸地瓜條 炸:地瓜Q	有機蔬菜 番茄Q,香菇Q,西芹Q	豆奶	6	2	2	2
6/26	白米飯	五香豆包 煮:豆包	燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,香菜	銀芽三絲 炒:豆芽菜Q,木耳Q,芹菜Q	玉筍彩丁 炒:山藥Q,小瓜Q,玉米筍Q,枸杞	酸菜素肚 炒:酸菜,素肚	季節蔬菜 豆薯Q,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q		6	2	2	2
6/27	芹香炒飯	牛蒡燒豆干 燒:牛蒡Q,豆干	花生燒冬瓜 燒:冬瓜Q,花生	鴻喜菇絲瓜 炒:絲瓜Q,鴻喜菇Q	木耳脆筍 炒:脆筍片,木耳Q,紅蘿蔔Q	辣醬筍筍 炒:筍筍,香菇Q	有機蔬菜 黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓,小薏仁		6	2	2	2
6/28	紫米飯	梅干油豆腐 滷:油豆腐,梅干菜	酸菜素雞 滷:素雞片,酸菜	杏菇涼薯 炒:豆薯Q,杏鮑菇Q,毛豆T	鮮菇敏豆 炒:敏豆T,白蘑菇Q,紅蘿蔔Q	枸杞蒸南瓜 蒸:枸杞,南瓜Q	有機蔬菜 大黃瓜鮮菇湯 大黃瓜Q,香菇Q		6	2	2	2

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T) 回饋豆奶:6/25(二) 營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請