



美味午餐

建德國小 113.6月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	胚芽米飯	塔香豆干 豆干-燒	四喜烤麩 烤麩毛豆腐歷紅蘿蔔Q蒟蒻-煮	黃瓜鮮繪 大黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	蜜芋頭 芋頭Q-煮	炒三絲 青椒Q素肉絲木耳Q-炒	產銷履歷 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	5.8	2.3	2	2.5	741
4	二	香Q白飯	豆皮蔬菜捲 蔬菜捲-炸	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	什炒豆芽 豆芽菜Q芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜 蘿蔔味噌湯 蘿蔔Q海帶芽鮮菇Q	5.5	2.5	2.2	2.7	749
5	三	香Q白飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-煮	素燒結頭菜 結頭菜Q皮絲紅蘿蔔Q-燒	酸菜素肚 素肚酸菜T-炒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	蔬炒長豆 長豆Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 佛手湯 佛手瓜Q素香菇頭	5.5	2.3	2.3	2.5	728
6	四	糙米飯	醬燒油腐 油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	甜椒蒟蒻 甜椒Q蒟蒻-炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q冬粉-煮	油菜腐皮絲 油菜履歷腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	海苔燒 海苔燒-燒	有機蔬菜 紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.5	2.4	2.3	2.5	735
7	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包木耳Q紅蘿蔔Q鮮菇Q芹菜Q-煮	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	和風大根燒 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲-煮	蠔香素雞 素雞-炒	紅燒茄子 茄子Q-煮	有機蔬菜 麵線羹湯 麵線素雞木耳Q紅蘿蔔Q蒟蒻T	5.5	2.4	2.4	2.5	738
端午節快樂！													
10	一												
11	二	小米飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	五香豆干 五香豆干-煮	脆炒薯絲 豆薯Q甜椒Q木耳Q-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	薑味海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	5.8	2.3	2.2	2.5	746
12	三	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-炒	蜜汁雙薯 地瓜履歷芋頭Q-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	筍片素羹 筍T素羹-煮	玉筍佛手 佛手瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6	2.3	2	2.5	755
13	四	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	鮑菇百頁 百頁豆腐鮑菇Q毛豆腐履歷蒟蒻-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	炒空心菜 空心菜履歷-炒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐	5.8	2.4	2.2	2.5	754
14	五	胚芽米飯	金瓜豆腐煲 豆腐南瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	油燜筍 筍T-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q鮮菇Q-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽豆管黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6	2.3	2.2	2.7	769
17	一	糙米飯	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q甜椒Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	腰果彩丁 玉米粒Q毛豆腐履歷紅蘿蔔Q腰果-煮	燴時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q腐竹鮮菇Q-煮	產銷履歷 田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6	2.3	2	2.5	755
18	二	五穀米飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆腐履歷紅蘿蔔Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機蔬菜 鮮筍湯 筍Q鮮菇Q	5.5	2.4	2.3	2.5	735
19	三	香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸玉米筍Q紅蘿蔔Q毛豆腐履歷-煮	麻香菇菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	海山醬油腐 油腐-煮	翠炒敏豆 敏豆腐履歷木耳Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	豆皮油菜 油菜履歷豆管紅蘿蔔Q-炒	季節青菜 日式豆腐湯 豆腐海帶芽	5.8	2.4	2.2	2.5	754
20	四	藜麥飯	銀蘿烤麩 烤麩白蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-炒	酥炸甘薯條 甘薯條履歷-炸	素雞腿 素雞腿-燒	炒綠竹筍 綠竹筍Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆珍珠粉圓	5.8	2.4	2	2.7	758
21	五	香Q白飯	五香滷豆包 豆包-滷	百頁燉洋芋 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	海結麵輪 海帶結筍T麵輪紅蘿蔔Q-煮	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	5.7	2.5	2.3	2.5	757
24	一	胚芽米飯	鐵板豆腐 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	玉筍蒲瓜 蒲瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-煮	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	蔬菜排 蔬菜排-燒	產銷履歷 新竹米粉湯 米粉素肉絲芹菜Q高麗菜Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5	749
25	二	燕麥飯	蠔油五香豆干 五香豆干-燒	田園玉米 玉米粒Q紫山藥Q毛豆腐履歷紅蘿蔔Q-炒	香炒素雞片 素雞芹菜Q-炒	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	有機蔬菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.4	2.2	2.5	747
26	三	香Q白飯	糖醋豆包 豆包-燒	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	薑炒木耳 木耳Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q素羹-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	季節青菜 結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	5.5	2.4	2	2.5	728
27	四	糙米飯	滷雙味 豆干素肚-滷	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔Q-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	炒空心菜 空心菜履歷-炒	彩繪南瓜 南瓜Q南瓜子毛豆腐履歷紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	6	2.3	2.2	2.5	760
28	五	香Q白飯	三角油腐 三角油腐-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	花瓜豆薯 豆薯Q花瓜T皮絲-煮	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	甜椒青花菜 青花菜S甜椒Q-炒	有機蔬菜 豆腐羹湯 豆腐素肉絲筍T木耳Q紅蘿蔔Q	5.8	2.3	2.3	2.7	758

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑋

★三章1Q豆奶日：6/25(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣