



美味午餐

# 建德國小113.8-9月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				湯品	全穀	豆魚	蔬菜	油類	熱量
8/30	五	香Q白飯	醬燒豆包 豆包-燒	咖哩雙色 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	薑絲海芽湯 海帶芽	5.7	2.4	2.1	2.6	749
9/2	一	糙米飯	滷油豆腐 大三角油腐-滷	花瓜豆薯 豆薯Q花瓜T麵筋-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	白菜腐皮絲 大白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-煮	芹香三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷-煮	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.7	2.3	2.2	2.7	748
3	二	小米飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	干丁素肉燥 干丁素絞肉-煮	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽Q黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雪白油菜 油菜履歷雪白菇Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	味噌湯 豆腐	5.7	2.3	2.1	2.5	737
4	三	麥片飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q鮮菇Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	沙茶滷味 豆干素肚-滷	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	5.6	2.4	2	2.6	739
5	四	香Q白飯	豆皮蔬菜捲 蔬菜捲-炸	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	薑味海根 海帶根-煮	油燜筍茸 筍T-煮	冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	5.7	2.3	2	2.5	734
6	五	燕麥飯	芝麻黑豆干 黑豆干-燒	三杯雙併 紫米糕甜不辣-煮	木耳芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	枸杞什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	醬燒紫茄 茄子Q-煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷	5.6	2.4	2.4	2.6	749
9	一	胚芽米飯	銀蘿燒蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	芹炒干絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	酥炸甘藷條 甘藷條履歷-炸	四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷筍筍紅蘿蔔履歷-煮	翠綠青花 青花菜S木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	日式蔬菜湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.8	2.4	2.3	2.6	761
10	二	五穀米飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷紫山藥Q-煮	炒時瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	香菇素肉燥 香菇Q素絞肉-煮	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.7	2.3	2.2	2.7	748
11	三	香Q白飯	甜醬油腐 油豆腐蘿蔔Q-煮	海苔燒 海苔燒-煎	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	碎脯干丁 碎脯干丁-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	田園南瓜湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	5.6	2.3	2.3	2.5	735
12	四	小米飯	鐵板豆腐 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	塔香海龍 海龍-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	什蔬敏豆 敏豆履歷玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	素雞腿 素雞腿-煎	金針湯 金針素肉絲木耳Q	5.8	2.3	2.4	2.6	756
13	五	糙米飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	薑炒木耳 木耳Q-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q芹菜Q-煮	滷白干結 白干結木耳Q紅蘿蔔履歷-滷	筍香羹湯 木耳Q筍T素筍紅蘿蔔履歷	5.7	2.4	2.3	2.5	749
16	一	麥片飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	大頭菜皮絲 結頭菜Q皮絲-煮	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	針菇炒豆干 干片金針菇Q紅蘿蔔履歷-炒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	綠豆湯 綠豆	5.6	2.4	2.4	2.6	749
17	二	<b>中秋節快樂</b>											
18	三	胚芽米飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	鮮繪蒲瓜 蒲瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	鍋燒雙味 海帶結蘭花干紅蘿蔔履歷-滷	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	藥膳湯 豆薯Q豆管	5.7	2.3	2.2	2.7	748
19	四	燕麥飯	醬燒黑干 黑豆干-燒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	塔香寬粉 寬粉Q-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-炒	芹香什錦 芹菜Q腐皮絲筍筍-炒	時瓜湯 青木瓜Q鮮菇Q	5.8	2.3	2.3	2.6	753
20	五	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷筍筍紅蘿蔔履歷-煮	芝麻雙薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	素茶鵝片 茶鵝片-煎	炒三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔履歷-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.7	2.4	2.2	2.7	756
23	一	胚芽米飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲栗子-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷腰果-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	5.7	2.4	2.3	2.5	749
24	二	小米飯	塔香油腐 三角油腐-煮	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-煮	蔬菜海絲 海帶絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	椰漿咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	大頭菜湯 結頭菜Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.3	2.4	2.6	756
25	三	五穀米飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	小瓜素雞 小黃瓜Q素雞紅蘿蔔履歷-炒	脆炒豆薯 豆薯Q-煮	香滷麵筋 油泡雪蓮子-煮	紅燒茄子 茄子Q-煮	時蔬菇菇湯 高麗菜Q鮮菇Q素肉絲	5.8	2.3	2.2	2.6	751
26	四	糙米飯	塔香豆腸 豆腸-煮	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	糖醋蓮藕 蓮藕Q-煮	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.3	2.2	2.7	748
27	五	香Q白飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔履歷-煮	福菜筍絲 福菜T筍T-煮	五柳豆包 豆包芹菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q金針菇Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	和風海芽湯 海帶芽	5.8	2.4	2.3	2.6	761
30	一	藜麥飯	三杯什錦 豆薯Q皮絲-煮	家常豆干 豆干木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	麻香菇菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-煮	蘿蔔玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷蘿蔔Q	5.6	2.3	2.4	2.6	742

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★三章IQ豆奶日：9/24(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣