

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 113年10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)	油脂堅果類(份)	熱量(KCAL)	
10/1	二	蕎麥米飯	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	彩繪西芹 西芹Q.彩椒Q/炒	香甜金瓜 南瓜Q/燒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	鹽酥菇菇 杏鮑菇Q/炸	有機蔬菜	紅麵線湯 木耳Q.紅蘿蔔Q.麵線	3.5	2.2	2.2	2.5	718	
10/2	三	什錦麻油炒米粉	沙茶百頁 百頁/燴	香菜素雞 香菜.素雞/燴	塔香麵腸 番茄Q.麵腸.九層塔/燒	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q.大黃瓜Q/炒	炒豆芽菜 紅蘿蔔.豆芽/炒	季節蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁.QQ	5.4	2.3	2.0	2.8	727	
10/3	四	白米香飯	紅燒烤麩 烤麩/滷	香滷海帶結 海帶結/滷	木耳高麗菜 木耳Q.高麗菜Q/炒	白醬洋芋燒 洋芋Q.紅蘿蔔Q/煮	薑絲絲瓜 薑絲.絲瓜Q/燒	有機蔬菜	日式豆醬湯 味噌.豆腐	5.3	2.3	2.4	3.0	739	
10/4	五	小米Q飯	香煎豆腐 豆腐/煎	玉米三喜 毛豆T.紅蘿蔔Q.玉米Q/炒	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q.麵筋/煮	五香四分干 四分干/滷	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 金針菇Q.大白菜Q	5.4	2.2	2.1	2.8	722	
10/7	一	胚芽Q飯	芝香大黑干 芝麻.黑豆干/燒	塔香茄子 九層塔.茄子Q/燒	紅炒筍絲 筍絲.紅蘿蔔Q/炒	酸心素肚 酸菜心.素肚/炒	香菇扁蒲 香菇Q.扁蒲Q/炒	產銷履歷蔬菜	玉米南瓜湯 南瓜Q.玉米S.紅蘿蔔Q	5.5	2.1	2.4	2.8	729	
10/8	二	白米香飯	豆醬油腐 油豆腐.味噌/燒	紅蘿蔔小瓜 紅蘿蔔Q.小黃瓜Q/炒	蜜汁燒腸 麵腸/燒	彩椒豆薯 豆薯Q.彩椒Q/炒	醬燒冬瓜 冬瓜Q/燒	有機蔬菜	金針冬粉湯 金針花.冬粉	5.4	2.2	2.1	2.7	717	
10/9	三	主廚炒麵	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	白菜燴木耳 大白菜Q.黑木耳Q/炒	素炒青花菜 青花菜C/炒	芝香海根 白芝麻.海帶根/燒	香酥可樂餅 可樂餅S/炸	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭.西谷米	5.3	2.4	2.2	3.0	741	
10/10	四	~國慶日連假~													
10/11	五	紫米香飯	醬燒豆包 豆包/燒	西芹燴菇 西芹Q.香菇Q/炒	夜市滷味 蘿蔔Q.百頁/炒	紅炒長豆 紅蘿蔔Q.長豆Q/炒	蜜燒地瓜 地瓜Q/燒	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇Q.筍片	5.3	2.3	2.1	2.9	727	
10/14	一	白米香飯	宮保百頁 百頁/燒	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q/炒	麻油絲瓜 絲瓜Q/煮	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q/炒	蜜汁干丁 干丁/煮	產銷履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜Q.薏仁	5.4	2.3	2.3	2.8	734	
10/15	二	小米Q飯	脆皮豆腐 豆腐/燒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	蘿蔔豆腸 蘿蔔Q.豆腸/煮	紅片高麗菜 高麗Q.紅蘿蔔Q/炒	枸杞南瓜燒 枸杞.南瓜/燒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 蘿蔔Q.素肉骨茶包	5.4	2.3	2.1	2.8	729	
10/16	三	香椿炒飯	三杯素肚 素肚/燒	炒鮮蔬丁 豆薯Q.毛豆T/炒	蠔油杏鮑菇 紅蘿蔔Q.杏鮑菇Q/炒	涼拌干絲 紅蘿蔔Q.白干絲/炒	紅炒西芹 紅蘿蔔Q.西芹Q/炒	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆.地瓜圓	5.3	2.4	2.2	2.7	728	
10/17	四	白米香飯	雙色烤麩 烤麩.紅蘿蔔Q/燒	麻婆豆腐 豆腐/燒	翠炒花椰 花椰菜Q/炒	梅干燒苦瓜 梅干菜.苦瓜Q/燒	香菇麵輪 香菇Q.麵輪/滷	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲.海芽	5.5	2.1	2.1	2.8	721	
10/18	五	蕎麥米飯	素燴雞丁 素雞丁/燴	切海帶捲 海帶捲/滷	黑炒山藥 木耳Q.山藥Q.芹Q/炒	菇菇扁蒲 扁蒲Q.鴻喜菇Q/炒	塔香豆干結 九層塔.豆干結/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S.紅蘿蔔Q	5.3	2.2	2.1	3.0	724	
10/19	六	香甜米飯	紅燒豆包 豆包/燒	九香杏鮑菇 杏鮑菇.九層塔/燒	金針甘藍 金針菇.甘藍/煮	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	蘿蔔煮 紅蘿蔔Q.白蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q	5.5	2.2	2.4	2.5	723	
10/21	一	~運動會補假~													
10/22	二	白米香飯	蜜燒黑豆干 白芝麻.黑豆干/燒	紅燒素肚 素肚/燒	椒鹽地瓜片 地瓜Q/炸	韓式高麗 高麗菜Q.金針菇Q/煮	紅片小黃瓜 小黃瓜Q.紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐	5.7	2.4	1.8	3.0	759	
10/23	三	蔬菜烏龍麵	薑絲醬燒豆包 豆包.薑絲/燒	長豆炒紫茄 長豆.茄子/炒	紅炒佛手瓜 紅蘿蔔Q.佛手瓜Q/炒	洋芋繪玉米 洋芋Q.玉米S.紅蘿蔔Q/炒	滷香麵輪 麵輪/滷	季節蔬菜	九份地瓜芋圓 地瓜.芋圓	5.5	2.1	1.8	2.8	714	
10/24	四	白米香飯	木耳四角油腐 木耳Q.油豆腐/煮	綜合雪蓮子 雪蓮子.毛豆Q.芋頭Q/煮	日式蘿蔔煮 蘿蔔Q.紅蘿蔔Q/煮	酸甜黑木耳 黑木耳Q/燒	客家小炒 豆干.紅蘿蔔Q.芹Q/炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	5.5	2.2	1.9	2.6	715	
10/25	五	麥片Q飯	紅燒豆腸 豆腸/燒	雙色豆芽 豆芽Q.彩椒Q/炒	沙茶素腰花 素腰花/炒	絲瓜煮 絲瓜Q/燒	海帶三絲 海帶絲.白干絲.紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜Q.紅蘿蔔Q	5.3	2.1	2.2	3.0	719	
10/28	一	紫米香飯	塔香豆腐燒 九層塔.豆腐/燒	宮保高麗 高麗菜Q/炒	酸菜麵腸 酸菜.麵腸/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔Q.筍絲.木耳絲	5.3	2.2	2.0	3.0	721	
10/29	二	胚芽Q飯	素沙茶花干 蘭花干/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q.紅蘿蔔Q/炒	西芹炒菇 西芹Q.杏鮑菇Q/炒	紅燒麵腸 麵腸/燒	醬炒海茸 九層塔.海茸/燒	有機蔬菜	關東風味湯 蘿蔔Q.玉米團Q	5.3	2.2	2.3	2.8	720	
10/30	三	高麗菜炊飯	茄汁豆包 豆包/燒	香滷素肚 素肚/炒	鮮蔬大白菜 大白菜Q.紅蘿蔔Q/煮	炒西蘭花 西蘭花C/炒	濃郁咖哩洋芋 洋芋Q.紅蘿蔔Q/煮	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁.芋圓.蜜豆.QQ	5.4	2.1	2.1	3.0	723	
10/31	四	白米香飯	三角油豆腐 油豆腐/燴	彩椒炒菇 彩椒Q.美白菇Q.豆薯Q/炒	香燒茄子 九層塔.茄子Q/燒	玉米毛豆 玉米S.毛豆T/煮	紅炒扁蒲 紅蘿蔔Q.扁蒲Q/煮	有機蔬菜	金針花湯 金針花.番茄Q	5.3	2.3	2.0	2.8	720	

*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 林芊慧