



美味午餐

建德國小 113.11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
1	五	香Q 白飯	蠔香嫩油腐 嫩油腐-滷	扁蒲什錦 扁蒲Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	瓜仔豆干 豆干蘿蔔Q花瓜T-煮	炒什菇 香菇Q金針菇Q鮑魚菇Q-炒	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-炒	豆腐味噌湯 豆腐	5.7	2.4	2.2	2.7	756
4	一	糙米 飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-炒	田園玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	五香豆干x2 五香豆干-燒	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.8	2.3	2	2.5	741
5	二	香Q 白飯	家常油腐 油腐木耳Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒腐皮絲 芹菜Q腐皮絲木耳Q茼蒿-炒	蜜芋頭 芋頭Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	5.8	2.2	2	2.5	734
6	三	燕麥 飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	木耳敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	白菜年糕 白菜Q年糕-煮	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q-炒	金針素肉絲湯 金針T素肉絲木耳Q	5.7	2.3	2.4	2.5	744
7	四	胚芽 米飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	芽菜彩絲 豆芽菜Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	大溪黑豆干 黑豆干-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q芹菜Q-炒	素肉燥 麵輪素絞肉香菇Q-滷	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	5.8	2.4	2.2	2.5	754
8	五	小米 飯	豆皮蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔Q-燒	蔬菜冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.8	741
11	一	麥片 飯	塔香豆腸 豆腸-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-炒	炒海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	黑糖山粉圓 粉圓山粉圓	5.8	2.3	2.4	2.5	751
12	二	香Q 白飯	蘿蔔烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	五柳豆包 豆包芹菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	芝麻芋薯 芋頭地瓜履歷-燒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	和風時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	5.8	2.3	2	2.7	750
13	三	胚芽 米飯	蜜燒黑豆干 黑豆干-燒	毛豆冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	炒空心菜 空心菜履歷-炒	海山醬雙併 甜不辣素丸-煮	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	海芽素肉絲湯 海帶芽素肉絲	5.5	2.4	2.2	2.5	733
14	四	糙米 飯	三角油腐 油腐-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q豆管鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	紅燒紫茄 茄子Q-燒	黑椒炒豆薯 豆薯Q木耳Q甜椒Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	5.7	2.3	2.3	2.7	751
15	五	燕麥 飯	鐵板豆腐 豆腐木耳Q-煮	鍋燒什錦 海帶結筍T紅蘿蔔Q-燒	四彩干丁 干丁小黃瓜Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-炒	結頭菜湯 結頭菜Q	6	2.2	2	2.7	757
18	一	五穀 米飯	三杯豆干 豆干-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	砂鍋白菜 大白菜Q腐皮絲鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.2	2.3	2.7	750
19	二	胚芽 米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	油燜筍 筍T-煮	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	鮮菇黃瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	5.7	2.3	2	2.5	734
20	三	小米 飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	滷味燙 高麗菜Q凍豆腐Q筍金針菇Q-滷	百展雞 百展雞-煎	甜椒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	薑絲金針湯 金針T木耳Q	5.7	2.4	2	2.5	742
21	四	麥片 飯	香滷豆包 豆包-滷	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	鮮炒時瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐-煮	炒牛蒡 牛蒡Q茼蒿木耳Q-炒	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	5.8	2.4	2.2	2.7	763
22	五	香Q 白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	沙茶素雞 素雞-炒	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	醬燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	日式白玉湯 蘿蔔Q海帶芽	5.8	2.4	2	2.7	758
25	一	胚芽 米飯	甜醬雙味 油腐蘿蔔Q-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	素雞腿 素雞腿-燒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	鮮菇冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	5.5	2.4	2	2.7	737
26	二	糙米 飯	四喜豆包丁 豆包丁茼蒿毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	醬燒黑豆干 黑豆干-燒	豆薯玉米 豆薯Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	玉筍敏豆 敏豆履歷木耳Q玉米筍Q-炒	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁粉圓	5.7	2.3	2.4	2.7	753
27	三	香Q 白飯	豆瓣豆腐 豆腐素絞肉-煮	炸蔬菜捲 蔬菜捲-炸	筍炒什錦 筍T鮮菇Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	蜜燒雙薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	佛手瓜湯 佛手瓜Q素肉絲	5.8	2.3	2.2	2.7	755
28	四	燕麥 飯	香椿豆干 豆干麵輪香菇Q-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q栗子-煮	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	塔香紫茄 茄子-煮	素什錦燒 素什錦燒-燒	味噌海芽湯 海帶芽	5.8	2.4	2.4	2.5	759
29	五	小米 飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	薑燒枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	5.7	2.3	2.3	2.5	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：11/26(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：溯源農糧產品

(T)：產地-台灣