

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 113年12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)	油脂與堅果類(份)	熱量(KCAL)
12/2	一	胚芽飯	薑汁素雞燒 素雞/燒	榨菜三絲 榨菜絲、芹菜Q、黃干絲/炒	蠔油烤麩 木耳Q、烤麩Q/炒	芝香海根 白芝麻、海帶根/燒	黃瓜煮 大黃菜Q/燒	產銷履歷蔬菜	薑絲菇菇湯 薑、美白菇	5.5	2.1	2.2	2.6	715
12/3	二	白米飯	茄汁凍豆腐 番茄Q、凍豆腐/燒	醬燒豆腸 豆腸/燒	紅片佛手瓜 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	木須炒筍片 筍、木耳Q/炒	炒高麗菜 高麗Q/炒	有機蔬菜	紫菜豆芽湯 紫菜、豆芽Q	5.3	2.4	2.1	2.6	721
12/4	三	麻油炒米粉	香菇燴豆包 香菇Q、豆包/煮	塔香茄子 茄子Q、九層塔/燒	金針大白菜 金針菇Q、大白菜Q/炒	蜜燒番薯 九層塔、地瓜Q/燒	白干炒絲 芹Q、白干絲/炒	季節蔬菜	綠豆甜湯 綠豆、QQ	5.5	2.1	2.4	2.6	720
12/5	四	蕎麥飯	芝麻黑干 白芝麻、大黑豆干/燒	冬瓜燒 紅蘿蔔Q、冬瓜Q/燒	香酥可樂餅 可樂餅C/炸	脆炒豆薯 豆薯Q/炒	紅燒大頭菜 香菜、大頭菜Q/燒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q、豆腐	5.4	2.3	2.2	2.6	723
12/6	五	白米飯	滷蘭花干 蘭花干/燒	素燴麵輪 麵輪Q/煮	蜜燒百頁 百頁/煮	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q/炒	有機蔬菜	貴族巧達湯 玉米Q、紅蘿蔔Q	5.4	2.2	2.1	2.6	713
12/9	一	胚芽飯	番茄豆腐 番茄Q、豆腐/燒	青椒油片絲 青椒Q、油片/炒	蜜汁燒腸 麵腸/燒	紅彩雪蓮子 雪蓮子、小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、素肉骨茶包	5.5	2.3	2.1	2.5	723
12/10	二	白米飯	塔香方干 九層塔、豆干/燒	田園玉米 玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆C/煮	絲瓜冬粉 絲瓜Q、冬絲/炒	香燒筍干 筍干/炒	醋溜馬鈴薯 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	金茸結頭菜湯 金針菇Q、結頭菜Q	5.5	2.4	2.0	2.6	732
12/11	三	台式香椿飯	香燒豆腐 豆腐/燒	香燒麵筋 麵筋/燒	紅絲高麗菜 高麗菜Q、紅蘿蔔Q/炒	木耳銀芽 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆芽菜Q/炒	三杯杏鮑菇 杏鮑菇Q、芹Q/燒	季節蔬菜	燒仙草 仙草汁、蜜豆、芋圓、QQ	5.4	2.2	2.4	2.6	720
12/12	四	燕麥飯	黑醋溜麵腸 麵腸/燒	瓜仔干丁 干丁、瓜仔/煮	清炒花椰菜 紅蘿蔔Q、花椰菜C/炒	和風海帶絲 海帶絲/炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	鮮黃瓜湯 大黃瓜Q	5.3	2.5	2.2	2.6	731
12/13	五	白米飯	彩椒茄汁豆包 彩椒Q、豆包/燒	燒蕪菁 蕪菁Q、紅蘿蔔Q/煮	醬燒素雞 素雞、毛豆C/燒	鮮炒時蔬 豆薯Q、紅蘿蔔Q、小黃瓜/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	有機蔬菜	日式豆醬湯 豆腐、味噌	5.2	2.4	2.2	2.8	725
12/16	一	蕎麥飯	蜜汁豆干 豆干/滷	香甜金瓜 南瓜Q/燒	奶香薯塊 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/燒	西芹秀珍菇 西芹Q、秀珍菇Q/炒	醬燒烤麩 烤麩/燒	產銷履歷蔬菜	日式黃豆芽湯 紫菜、黃豆芽Q、味噌	5.4	2.3	2.2	2.6	723
12/17	二	白米飯	豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	泰式打拋 麵腸、番茄Q、九層塔/炒	茼蒿結頭菜 香菜、結頭菜Q/拌	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜Q/煮	甜椒長豆 甜椒Q、長豆Q、蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	什錦金針湯 金針菇、紅蘿蔔Q	5.5	2.2	2.2	2.6	722
12/18	三	蔬菜炒飯條	紅麴素肉排 紅麴素肉排/燒	木須白花 木耳Q、白花菜C/炒	山藥總匯 山藥Q、小黃瓜Q/炒	沙茶百頁 百頁、素沙茶/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗Q、木耳Q/炒	季節蔬菜	麥片可可亞 麥片、可可粉、西米露	5.5	2.4	2.2	2.6	737
12/19	四	糙米飯	醬燒油豆腐 豆腐/燒	塔香鮑菇塊 杏鮑菇Q、九層塔、芹/炒	炒合掌瓜 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	醬炒海茸 九層塔、海茸/燒	菜豆炒涼薯 菜豆Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	三絲湯 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.3	2.3	2.5	728
12/20	五	地瓜飯	香菜黑干 香菜、黑豆干/滷	素香炒茄 茄子Q/炒	三色玉米 玉米Q、毛豆C、紅蘿蔔Q/煮	扁蒲煮 扁蒲Q/煮	素燴麵輪 麵輪/煮	有機蔬菜	鹹湯圓 湯圓、香菇Q、芹Q	5.4	2.3	2.2	2.6	723
12/23	一	麥片Q飯	大嫩豆腐燒 大嫩豆腐/燒	醋溜木耳 黑木耳Q/燒	沙茶素腰花 西芹Q、素腰花、素沙茶/炒	木須黃瓜 大黃瓜Q、木耳Q/煮	椒鹽番薯片 地瓜T/炸	產銷履歷蔬菜	牛蒡湯 蘿蔔Q、牛蒡Q	5.3	2.2	2.7	2.6	721
12/24	二	白米飯	蜜汁燒烤麩 芝麻、烤麩/燒	燉馬鈴薯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	燴炒大白菜 大白菜Q、紅蘿蔔Q/炒	滷味素雞 素雞/滷	四分干海結 四分干、海結/煮	有機蔬菜	筍片湯 筍片	5.2	2.5	2.5	2.5	727
12/25	三	素香炒飯	滷味豆干 豆干/滷	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	素炒青花菜 青花菜C、紅蘿蔔Q/炒	紅燒豆輪 豆輪/燒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	季節蔬菜	珍珠地瓜湯 地瓜、珍珠	5.4	2.2	2.2	2.6	715
12/26	四	白米飯	紅燒豆包 豆包/燒	洋芋雙色 洋芋Q、玉米Q/炒	醬燒白玉 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/煮	香燻竹筍 竹筍/炒	麻醬干丁 干丁、小黃瓜Q/燒	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥Q、薏仁	5.5	2.3	2.4	2.5	730
12/27	五	小米香飯	四角油腐 油豆腐/燒	九香豆干結 九層塔、豆干結/炒	高麗粉絲 粉絲、高麗菜Q/煮	香菇蒲瓜 香菇Q、扁蒲Q/炒	鮮炒蕪菁 木耳Q、蕪菁Q/煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜Q	5.3	2.2	2.4	2.6	713
12/30	一	胚芽米飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	紅醬馬鈴薯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q/煮	金針絲瓜煲 絲瓜Q、金針菇Q/煮	宮保凍腐 凍豆腐/煮	鐵板銀芽 豆芽Q、木耳Q/炒	產銷履歷蔬菜	紅麵線湯 紅麵線、木耳Q、紅蘿蔔Q、筍絲	5.3	2.5	2.7	2.5	739
12/31	二	白米飯	燒板豆腐 板豆腐/燒	醬燒茄子 九層塔、茄子Q/煮	蜜燒蔬菜 杏鮑菇Q、番薯Q/燒	關東煮 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/燒	清炒佛手瓜 佛手瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	香甜南瓜湯 南瓜Q、玉米S	5.3	2.2	2.4	2.6	713
*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 譚芯惠