



# 建德國小114.1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	三	元旦放假											
2	四	糙米飯	沙茶滷味 <small>豆干素肚-滷</small>	栗子白菜 <small>大白菜Q栗子紅蘿蔔Q-煮</small>	茄汁腐竹 <small>蕃茄Q腐竹-煮</small>	蔬菜排 <small>蔬菜排-燒</small>	雙色山藥 <small>山藥Q紫山藥Q紅蘿蔔Q芹菜Q-炒</small>	季節青菜 冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜Q鮮菇Q</small>	5.8	2.5	2	2.6	761
3	五	小米飯	醬燒豆包 <small>豆包-燒</small>	木耳扁蒲 <small>蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	蜜煮芋頭 <small>芋頭Q-煮</small>	香椿素肉燥 <small>素絞肉麵輪-煮</small>	豆瓣豆腐 <small>豆腐-煮</small>	有機蔬菜 薑絲海結湯 <small>海帶結</small>	5.8	2.4	2	2.5	749
6	一	燕麥飯	紅燒蘭花干 <small>蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-燉</small>	鮮燴時瓜 <small>佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮</small>	糖醋蓮藕 <small>蓮藕Q甜椒Q-煮</small>	什炒干片 <small>干片木耳Q芹菜Q-炒</small>	雪蓮子麵筋 <small>油泡雪蓮子-滷</small>	產卵蔬菜 綠豆Q圓湯 <small>綠豆Q圓</small>	5.7	2.3	2	2.6	739
7	二	香Q白飯	麻婆豆腐 <small>豆腐素絞肉-煮</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒</small>	豉汁苦瓜 <small>苦瓜Q-燒</small>	金黃四彩 <small>紫山藥Q玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆腐歷-炒</small>	素雞腿 <small>素雞腿-燒</small>	有機蔬菜 味噌海芽湯 <small>海帶芽</small>	5.7	2.4	2.2	2.5	747
8	三	胚芽米飯	蠔油五香豆干x2 <small>五香豆干芝麻-燒</small>	紅燒茄子 <small>茄子Q-燒</small>	鮮菇綠蔬 <small>敏豆腐鮮鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒</small>	五更昌旺 <small>豆腐麵筋酸菜T-煮</small>	薑味木耳 <small>木耳Q-炒</small>	季節青菜 金針湯 <small>乾金針素肉絲木耳Q</small>	5.5	2.5	2.4	2.5	745
9	四	麥片飯	三杯豆腸 <small>豆腸-燒</small>	甜醬雙併 <small>年糕甜不辣-煮</small>	毛豆冬瓜 <small>冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆腐歷-煮</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干-燒</small>	炒雙蔬 <small>白花菜S青花菜S紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜 藥膳湯 <small>豆薯Q豆管</small>	6	2.4	2	2.5	763
10	五	五穀米飯	家常油腐 <small>油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒</small>	芝麻蜜汁芋薯 <small>芋頭Q地瓜履歷芝麻-燒</small>	油燜筍 <small>筍T-煮</small>	滷雙結 <small>海帶結白干結-滷</small>	黑椒炒彩絲 <small>芹菜Q黃豆芽Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒</small>	有機蔬菜 結頭菜湯 <small>結頭菜Q鮮菇Q</small>	6	2.3	2.2	2.5	760
13	一	香Q白飯	塔香豆干 <small>豆干-煮</small>	砂鍋白菜 <small>大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮</small>	炒牛蒡 <small>牛蒡Q木耳Q筍絲-炒</small>	香酥蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕-炸</small>	素燒豆薯 <small>豆薯Q蘭花干-燒</small>	產卵蔬菜 黃瓜湯 <small>黃瓜Q素香菇頭</small>	6	2.3	2.3	2.7	772
14	二	小米飯	海山醬嫩油腐 <small>嫩油腐-煮</small>	蔬炒小瓜 <small>小黃瓜Q玉米筍Q木耳Q-炒</small>	香拌雜菜 <small>冬粉黃豆芽Q海帶芽-炒</small>	紅絲炒腐竹 <small>腐竹紅蘿蔔Q-炒</small>	沙茶素雞 <small>素雞-炒</small>	有機蔬菜 蓮藕玉米湯 <small>蓮藕Q玉米粒Q紅蘿蔔Q</small>	5.7	2.5	2.2	2.5	754
15	三	燕麥飯	白玉凍豆腐 <small>凍豆腐蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮</small>	瓜仔麵輪 <small>麵輪乾香菇花瓜T-煮</small>	糖蜜地瓜 <small>地瓜履歷-煮</small>	薑味海帶根 <small>海帶根紅蘿蔔Q-炒</small>	牛蒡排 <small>牛蒡排-燒</small>	季節青菜 洋芋濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q</small>	5.7	2.3	2	2.5	734
16	四	糙米飯	茄汁豆包 <small>豆包-燒</small>	麻香菇菇 <small>金針菇Q香菇Q秀珍菇Q木耳Q-煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐紅蘿蔔Q-煮</small>	什繪彩丁 <small>玉米粒Q毛豆腐履歷紅蘿蔔Q-煮</small>	油菜炒皮絲 <small>油菜履歷皮絲-炒</small>	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜Q</small>	5.5	2.4	2.3	2.6	740
17	五	麥片飯	醬燒烤麩 <small>烤麩木耳Q紅蘿蔔Q-燒</small>	炒青花菜 <small>青花菜S紅蘿蔔Q-炒</small>	豆仁南瓜 <small>南瓜Q紅蘿蔔Q毛豆腐歷-煮</small>	菜脯干丁 <small>豆干丁碎脯-煮</small>	芹香什錦 <small>芹菜Q豆管筍絲-炒</small>	有機蔬菜 紅豆惹仁湯 <small>紅豆履歷惹仁</small>	5.7	2.3	2.2	2.5	739
20	一	胚芽米飯	滷三角油腐 <small>三角油腐-滷</small>	芽菜海絲 <small>豆干絲豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒</small>	蔬菜什滷 <small>大白菜Q木耳紅蘿蔔皮絲乾香菇-煮</small>	塔香素腰花 <small>素腰花-炒</small>	枸杞山藥 <small>山藥Q-煮</small>	產卵蔬菜 時蔬味噌湯 <small>蘿蔔Q鮮菇Q</small>	6	2.3	2	2.5	755

★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IQ豆奶日：1/14(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣