

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 114年2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)	
2/11	二	五穀米飯	蜜燒黑干 大黑豆干/燒	燴炒大白菜 大白菜Q、紅蘿蔔Q/炒	鐵板刈薯 紅蘿蔔Q、木耳Q、刈薯Q/炒	麻油素腰花 西芹Q、素腰花/燒	彩椒小黃瓜 彩椒Q、小黃瓜Q/炒	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 味噌、白蘿蔔Q、海芽	5.4	2.3	2.3	2.5	721	
2/12	三	素香炒飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	塔香麵腸 麵腸、番茄、九層塔/炒	海結燒腐 海帶結、豆腐/燒	綜合炒筍 筍、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	雙色花椰 紅蘿蔔Q、花椰菜S/炒	產銷履歷蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5.4	2.3	2.3	2.6	725	
2/13	四	香甜米飯	芝麻爆素雞 素雞、芝麻/燒	沙茶小方干 豆干/滷	塔香杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇Q/炒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	清炒甘藍菜 甘藍菜/炒	有機蔬菜	香甜豆薯湯 豆薯Q、木耳Q	5.5	2.3	2.2	2.4	721	
2/14	五	蕎麥米飯	三角油豆腐 油豆腐/燒	金茸絲瓜 絲瓜Q、金針菇Q/炒	台式蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	芋頭冬粉 芋頭Q、香菇Q、冬粉/燒	香滷麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q	5.5	2.2	2.4	2.4	718	
2/17	一	紫米白飯	滷香素肚 素肚/滷	三杯豆干 九層塔、豆干/燒	滷海帶捲 海帶捲/滷	綜合玉米 紅蘿蔔Q、玉米S、洋芋Q/煮	清炒芥菜 芥菜Q/炒	產銷履歷蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐、海芽	5.5	2.3	2.1	2.5	723	
2/18	二	白米Q飯	蠔油烤麩 毛豆C、烤麩/煮	九香茄子 九層塔、茄子Q/燒	小瓜炒涼薯 小黃瓜Q、涼薯Q/炒	沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	雙色蘿蔔煮 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	香菇筍片湯 香菇Q、筍片	5.6	2.2	2.0	2.5	720	
2/19	三	日式烏龍麵	香烤素鱈魚 素鱈魚/烤	薑絲木耳 薑絲、木耳Q/拌	米蘭洋芋煮 洋芋Q、番茄Q/炒	雪裡紅炒干 雪裡紅、豆干/炒	梅干竹筍 梅干、竹筍/炒	季節蔬菜	暖呼蜜仙草 仙草、蜜豆、芋圓、QQ	5.5	2.1	2.4	2.7	724	
2/20	四	糙米香飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	燻燒嫩腐 嫩豆腐/燒	紅炒扁蒲 紅蘿蔔Q、扁蒲Q/炒	脆皮地瓜 地瓜T/炸	黑胡椒豆芽 豆芽Q/炒	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔Q、筍絲、木耳絲	5.4	2.3	2.3	2.5	721	
2/21	五	香甜米飯	豆豉燒豆包 豆豉、豆包/燒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	香炒素雞 素雞/炒	開胃冬瓜燒 冬瓜Q、紅蘿蔔Q/燒	西芹鮑魚菇 西芹Q、鮑魚菇Q/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q	5.5	2.3	2.2	2.5	725	
2/24	一	燕麥白飯	小黃瓜百頁 小黃瓜Q、百頁/炒	榨菜油片絲 榨菜、油片絲/炒	毛豆玉米 毛豆T、玉米S、紅蘿蔔Q/炒	香菜黑干 香菜Q、黑豆干/滷	素沙茶冬粉 冬粉、紅蘿蔔Q、大白菜Q	產銷履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	5.5	2.3	2.2	2.5	725	
2/25	二	小米蒸飯	香燒麵輪 紅蘿蔔Q、麵輪/燒	黑炒山藥 木耳Q、山藥Q、芹Q/炒	古早味燻筍 筍/燻	香菇胡瓜 香菇Q、胡瓜Q/燒	香滷豆腐 豆腐/滷	有機蔬菜	蒲瓜枸杞湯 蒲瓜Q、枸杞	5.6	2.2	2.2	2.4	720	
2/26	三	什錦炒飯	甜椒素雞丁 甜椒Q、素雞丁/燒	紅炒長豆 紅蘿蔔Q、長豆Q/炒	泰式油腐 油腐、九層塔/炒	炒高麗菜 高麗菜Q/炒	香酥紫米捲 紫米捲C/炸	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	5.5	2.2	2.4	2.5	723	
2/27	四	香甜米飯	茄汁凍豆腐 番茄Q、凍豆腐/燒	紅燒佛手瓜 佛手瓜Q/燒	紅絲豆薯 紅蘿蔔Q、豆薯Q/炒	醬燒麵筋 麵筋、白蘿蔔Q/燒	塔香茄子 九層塔、茄子Q/燒	有機蔬菜	菇菇白菜湯 金針菇Q、大白菜Q	5.5	2.3	2.3	2.3	719	
2/28	五	和平紀念日放假													

*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