

建德國小114.3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
3	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	銀芽彩絲 豆芽菜Q干絲芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	塔香鍋燒什錦 豆薯Q皮絲-燒	蔬菜排 蔬菜排-煎	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6	2.5	2	2.6	775
4	二	糙米飯	時蔬凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	芝麻黑干 黑豆干芝麻-燒	金黃玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q小黃瓜Q-炒	薑炒海根 海帶根-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.7	2.4	2	2.5	742
5	三	燕麥飯	滷豆包 豆包-滷	紅燒茄子 茄子Q-燒	白玉雙色 蘿蔔Q紅蘿蔔Q茼蒿-煮	敏豆素雞 敏豆履歷紅蘿蔔Q素雞-炒	炒什菇 香菇Q鮑魚菇Q雪白菇Q-炒	金針素肉絲湯 乾金針T素肉絲木耳Q	5.5	2.4	2.4	2.5	738
6	四	麥片飯	鐵板油腐 油腐茼蒿木耳Q-燒	燉薯塊 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	青椒三絲 青椒Q木耳Q素肉絲-炒	紅絲炒腐竹 腐竹紅蘿蔔Q-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	結頭菜湯 結頭菜Q	6	2.3	2	2.8	769
7	五	胚芽米飯	三杯豆腸 豆腸-炒	紹子干丁 干丁蕃茄Q毛豆履歷-煮	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	玉筍炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	味噌豆腐湯 豆腐海帶芽	5.8	2.4	2.2	2.5	754
10	一	五穀米飯	茄汁豆包丁 豆包丁-煮	蔬炒蓮藕 蓮藕Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	彩繪烤麩 烤麩玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6	2.4	2.2	2.5	768
11	二	香Q白飯	五更昌旺 豆腐麵腸酸菜-煮	什錦燒 什錦燒-燒	干片小炒 豆干片木耳Q-炒	炒雙蔬 青菜菜S白花菜S紅蘿蔔Q-炒	黑椒炒豆薯 豆薯Q甜椒Q-炒	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.7	2.5	2	2.5	749
12	三	小米飯	沙茶素雞 素雞-炒	糖蜜地瓜 地瓜履歷-煮	筍炒什錦 筍T茼蒿紅蘿蔔Q-煮	麻香高麗 高麗菜Q鮮菇Q豆管-煮	炒小黃瓜 小黃瓜Q腐皮絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	5.8	2.4	2.4	2.5	759
13	四	燕麥飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	豆仁南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	鍋燒雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	栗子白菜 白菜Q紅蘿蔔Q栗子-煮	菇炒菠菜 菠菜履歷鮮菇Q-炒	味噌湯 豆腐	5.8	2.3	2.4	2.5	751
14	五	胚芽米飯	紅燒油腐 油腐-燒	芹香干絲 干絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	玉筍時蔬 山藥Q紫山藥Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q-炒	甜醬雙併 年糕甜不辣-煮	薑絲海芽湯 海帶芽	6	2.4	2.3	2.5	770
17	一	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	鮮菇時蔬 白菜Q油泡鮮菇Q紅蘿蔔Q-燒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜履歷-煮	豆薯湯 豆薯Q豆管	6	2.3	2	2.7	764
18	二	糙米飯	豆瓣豆腐 豆腐素絞肉-煮	薑炒木耳 木耳Q-炒	瓜仔蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	糖醋素獅子頭 素獅子頭S甜椒Q-煮	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.5	2.5	2	2.5	735
19	三	五穀米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q木耳Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-燒	彩椒花椰菜 青花菜S甜椒Q-炒	蠔油黑豆干 黑豆干-燒	炒海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	牛蒡三絲 牛蒡Q木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	金針湯 乾金針T木耳Q素肉絲	5.5	2.5	2.4	2.5	745
20	四	麥片飯	四喜烤麩 烤麩茼蒿毛豆履歷木耳Q-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q腰果-炒	素雞腿 素雞腿-煮	鮮菇黃瓜 黃瓜Q腐竹鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	大頭菜湯 大頭菜Q素香菇頭	6	2.4	2	2.7	772
21	五	小米飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	黃金地瓜條 甘薯條履歷-炸	油燜筍 筍T麵輪-煮	麻油凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	白玉湯 蘿蔔Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.8	2.4	2.3	2.7	765
24	一	燕麥飯	三杯素雞 素雞豆薯Q-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q干絲木耳Q-炒	紅絲時豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	燒仙草 大豆綠豆Q圓	5.7	2.4	2.3	2.5	749
25	二	香Q白飯	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔Q-滷	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	海山醬嫩油腐 嫩油腐-燒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	藥膳湯 蘿蔔Q皮絲	5.7	2.5	2.4	2.5	759
26	三	胚芽米飯	醬香豆干 豆干素肚-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	白菜腐皮絲 白菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	塔香紫茄 茄子Q麵腸-燒	醋溜木耳 木耳Q-炒	冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	5.8	2.4	2.3	2.5	756
27	四	糙米飯	南瓜豆腐煲 豆腐南瓜Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-煎	燒結頭菜 結頭菜Q皮絲紅蘿蔔Q-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	時蔬蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	5.6	2.5	2.2	2.7	756
28	五	麥片飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-燒	滷味燙 高麗菜Q豆管鮮菇Q-滷	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔Q-煮	青椒干片 青椒Q干片-炒	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	日式海芽湯 海帶芽	5.7	2.4	2.4	2.6	756
31	一	香Q白飯	醬燒油腐 油腐-燒	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	白醬馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉-燉	炒油菜 油菜履歷木耳Q-炒	黃瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	5.8	2.3	2.3	2.5	749
★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1Q豆奶日：3/25（二）。													
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣													