

# 裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 114年4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)
4/1	二	小米Q飯	香菜黑豆干 香菜,黑豆干/燒	鮮炒大白菜 大白菜Q,紅蘿蔔Q/炒	鮮菇花椰菜 花椰菜S,鮑魚菇Q/炒	蜜燒地瓜 地瓜T/燒	滷香海帶絲 海帶絲/滷	有機蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜Q	5.8	2.5	2.1	2.7	768
4/2	三								*親職日補假*					
4/3	四								*兒童節&清明節放假*					
4/4	五													
4/7	一	燕麥Q飯	蜜汁豆干 豆干/漬	梅干扣冬瓜 梅干,冬瓜Q/燉	芹香素腰花 芹菜Q,素腰花	醋溜馬鈴薯 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q/燒	鮮菇青椒 香菇Q,青椒Q/炒	產銷履歷蔬菜	金針高麗湯 金針菇Q,高麗菜Q	5.2	2.7	2.1	2.9	750
4/8	二	白米香飯	酥炸小豆腐 豆腐/炸	五香豆輪 毛豆T,豆輪/燒	鐵板豆芽 小黃瓜Q,豆芽Q/炒	鮮炒扁蒲 Q扁蒲Q,紅蘿蔔Q/煮	三杯炒茄 茄子Q/炒	有機蔬菜	鮮甜菇湯 鮮菇Q,蘿蔔Q	5.6	2.5	2.2	2.7	756
4/9	三	素香炒飯	蜜燒百頁 百頁/漬	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q,黃瓜Q/炒	泰式打拋丁 番茄Q,麵腸,九層塔/燒	清炒豆薯 豆薯Q,紅蘿蔔Q/炒	醬爆干絲 干絲,芹Q/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆,QQ	5.5	2.6	2.0	2.8	756
4/10	四	白米Q飯	醬燒豆腸 豆腸/燒	香炒花椰菜 花椰菜C/炒	糖醋甜條 甜不辣T/燒	炒高麗菜 高麗菜Q,紅蘿蔔Q/炒	瓜仔干丁 瓜仔,干丁,香菇Q/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米	5.4	2.7	2.2	2.9	766
4/11	五	蕎麥香飯	木耳燒花干 木耳Q,蘭花干/燒	彩椒小瓜 彩椒Q,小黃瓜Q/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/烤	芝香海根 芝麻,海根/炒	夜市滷味湯 蘿蔔Q,素雞/湯	有機蔬菜	榨菜油腐湯 榨菜,油腐	5.4	2.6	2.1	2.8	752
4/14	一	雜糧Q飯	脆皮豆腐 豆腐/燒	醬炒秀珍菇 西芹Q,秀珍菇Q/炒	鍋炒豆芽 豆芽Q/炒	客家竹筍 筍/炒	佛跳牆 大白菜Q,芋頭Q/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜	5.6	2.6	2.1	2.8	766
4/15	二	白米香飯	香菇燴豆包 鮮香菇Q,豆包/煮	塔香茄子 九層塔,茄子Q/燒	金茸高麗菜 高麗Q,金針菇Q/炒	小瓜杏鮑菇 小黃瓜Q,杏鮑菇Q/炒	日式咖哩 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,味噌	5.5	2.6	1.9	2.9	758
4/16	三	台式炒麵	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	醬燒凍豆腐 凍豆腐/燒	紅片瓠瓜 紅蘿蔔Q,瓠瓜Q/煮	醋溜木耳 薑,木耳Q/炒	紅燒海結 海結,蘿蔔Q/滌	季節蔬菜	香芋西米露 西米露,芋頭Q	5.7	2.8	1.9	2.8	783
4/17	四	紫米Q飯	大桶滷味 四分干/滌	綜合玉米丁 毛豆S,玉米S,洋芋Q/煮	香菜素雞 素雞/燙	香滷麵筋 蘿蔔Q,麵筋/煮	青椒油片絲 青椒Q,油片絲/炒	有機蔬菜	暖暖素肉骨茶 蘿蔔Q,肉骨茶包	5.2	2.1	2.2	2.7	743
4/18	五	香甜白飯	芝麻黑豆干 芝麻,黑豆干/燒	番茄麵腸 番茄Q,麵腸/燒	酥炸蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	豆薯長豆 長豆Q,豆薯Q/炒	醬炒花椰菜 花椰菜Q/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐,筍絲,紅絲Q	5.5	2.7	2.0	2.9	768
4/21	一	麥片香飯	蔬菜油腐 紅蘿蔔Q,油豆腐/煮	和風關東煮 白蘿蔔Q,玉米圈Q/煮	鮮菇扁蒲 香菇Q,扁蒲Q/炒	筍香麵輪 筍,麵輪/滌	塔香鮑菇干片 杏鮑菇Q,九層塔,干片/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜金針湯 酸菜,金針菇Q	5.2	2.1	2.1	2.9	750
4/22	二	白米Q飯	宮保百頁 百頁/炒	爆香海苔 薑,海苔/燒	枸杞南瓜燒 枸杞,南瓜Q/燒	毛豆燒洋芋 洋芋Q,毛豆T/燒	芋香白菜滷 大白菜Q,芋頭Q,木耳Q/煮	有機蔬菜	豆薯菇湯 豆薯Q,鮮菇Q	5.6	2.6	2.0	2.7	759
4/23	三	主廚炒飯	燴素雞丁 素雞丁/燙	醬燒冬瓜燒 冬瓜Q/燒	彩椒銀芽 彩椒Q,豆芽Q/炒	翠炒青花菜 花椰菜S/炒	雙喜烤麩 烤麩,紅蘿蔔Q/炒	季節蔬菜	紅豆烤奶 紅豆,QQ	5.7	2.2	1.7	2.8	733
4/24	四	白米香飯	豆豉燒花干 豆豉,蘭花干/燒	雪蓮子繪玉米 雪蓮子,玉米S,紅蘿蔔Q/炒	蘿蔔薯塊 洋芋Q,紅蘿蔔Q/煮	芹香菇菇 西芹Q,菇Q/炒	嫩豆腐燒 豆腐/燙	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米,紅蘿蔔	5.7	2.5	2.2	2.9	772
4/25	五	胚芽米飯	塔香凍豆腐 九層塔,凍豆腐/燒	青椒甜條 甜不辣,青椒Q/炒	脆炒豆薯 芹Q,豆薯Q/炒	酸心素肚 酸菜心,素肚/炒	螞蟻上樹 高麗菜Q,冬粉/炒	有機蔬菜	風味海結湯 海結,豆芽	5.6	2.3	2.3	2.8	748
4/28	一	紫米Q飯	醋溜豆腸 豆腸/燒	鮮炒高麗菜 高麗菜Q,紅蘿蔔Q/炒	梅干燒腐 梅干菜,豆腐/燉	三杯杏鮑菇 西芹Q,杏鮑菇Q/燒	木須炒筍 筍,木耳Q/炒	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 味噌,海芽,豆腐	5.7	2.2	2.3	2.7	743
4/29	二	香甜白飯	薑汁豆包 薑,豆包/燒	鮮菇刺瓜 香菇Q,刺瓜Q/炒	鮮翠花椰 花椰菜C/炒	沙茶蘿蔔煮 紅蘿蔔Q,白蘿蔔Q/炒	醬燒素雞 素雞/燙	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	5.3	2.6	2.0	2.9	747
4/30	三	什錦米粉	素香菇排 香菇排/煎	奶香薯塊 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q/燒	素魚香茄子 茄子Q/炒	三角油豆腐 油豆腐/燙	清炒小黃瓜 小黃瓜/炒	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜,芋圓	5.2	2.7	1.9	2.8	740

\*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 蔡宜澄 譚芯惠