

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/滷	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/滷	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q、黃瓜Q/炒	泰式打拋丁 番茄Q、雞腸、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	夜市滷味燙 蘿蔔Q、素雞/燙	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 高麗菜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/滷	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/滷	綜合玉米丁 毛豆S、玉米S、洋芋Q/煮	香菜素雞 素雞/燴	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	2.7	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、雞腸/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/滷	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	2.7	2.1	2.9	750
4/22	二	白米Q飯	宮保百頁 百頁/炒	爆香海茸 薑、海茸/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/燴	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/燴	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/燒	三杯杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/燉	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/燒	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/燴	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。														