

建德國小114.5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	油類	熱量
1	四	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	什炒干絲 干絲海帶絲紅蘿蔔Q-炒	鮮炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	紅燒茄子 茄子Q-燒	有機蔬菜	*綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.3	2.4	2.7	760
		麥片飯	糖醋豆腸 豆腸-炒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	沙茶白玉 蘿蔔Q紅蘿蔔Q凍豆腐-煮	海苔燒 海苔燒-燒	燉什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q皮絲-燉	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	5.7	2.4	2	2.6	746
5	一	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	翠炒綠蔬 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔Q素肉絲-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	5.8	2.5	2.2	2.5	761
		胚芽米飯	醬燒豆包 豆包-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q腰果-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6	2.3	2	2.5	755
7	三	小米飯	三角油腐 三角油腐-滷	玉筍敏豆 敏豆履歷玉米筍Q木耳Q-炒	甜椒雙色 甜椒Q苡薏-炒	高麗腐皮絲 高麗菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲-炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q-滷	季節青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.5	2.3	2.4	2.5	730
8	四	糙米飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷紅蘿蔔Q木耳Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	黑椒炒彩絲 黃豆芽Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	素棒棒腿 素棒腿-燒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	5.8	2.4	2.3	2.7	765
		燕麥飯	蜜汁黑干 黑豆干-燒	什蔬山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	炒油菜 油菜履歷紅蘿蔔Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	茄汁腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針木耳Q	5.8	2.3	2.4	2.5	751
12	一	胚芽米飯	三杯豆干 豆干-煮	泡菜什錦 大白菜Q豆管鮮菇Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	田園彩丁 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-炒	滷雙併 白干結海帶結-滷	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q皮絲	5.7	2.5	2.1	2.7	761
		麥片飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	蜜燒雙薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	蠔香素雞 素雞-炒	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	6	2.3	2	2.7	764
14	三	什穀米飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔Q-炒	菇炒黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	青椒小炒 青椒Q干片木耳Q-炒	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	季節青菜	薑絲海芽湯 海帶芽	5.5	2.4	2.4	2.5	738
15	四	香Q白飯	香滷豆包 豆包-滷	絲瓜什錦 絲瓜Q冬粉腐竹紅蘿蔔Q-煮	炒豆芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	南瓜煲 南瓜Q豆腐毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	油燜筍 筍T-燉	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q鮮菇Q	5.8	2.4	2.4	2.5	759
		糙米飯	時蔬凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	香滷麵筋 油泡香菇Q-滷	五香豆干x2 五香豆干-燒	薑燒冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q-煮	什炒芹蔬 T干米Q肉筍Q肉片Q及肉絲Q綠蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2.3	2.5	735
19	一	燕麥飯	家常油腐 油腐-滷	燒結頭菜 結頭菜Q皮絲-燒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	素雞塊x2 素雞塊-炸	雪菜腐竹 油菜履歷腐竹紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	蘿蔔牛蒡湯 蘿蔔Q牛蒡Q紅蘿蔔Q木耳Q	5.7	2.5	2.2	2.7	763
		胚芽米飯	彩繪烤麩 烤麩毛豆履歷鵝筍紅蘿蔔Q-煮	紹子干丁 干丁蕃茄Q素絞肉-煮	醬燒紫茄 茄子Q-燒	彩繪三絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	麻香薯片 豆薯Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	木耳金針湯 乾金針木耳Q	5.7	2.3	2.2	2.5	739
21	三	麥片飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	栗子時蔬 白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q栗子-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	什炒蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	甜蜜地瓜 地瓜履歷-煮	季節青菜	玉米蓮藕湯 玉米粒Q蓮藕Q紅蘿蔔Q	5.8	2.4	2.4	2.5	759
22	四	香Q白飯	什蔬豆包丁 豆包丁芹菜紅蘿蔔木耳-炒	金黃咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q百頁豆腐-煮	炒鮮筍 筍Q鮮菇Q-炒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	什錦小炒 青椒Q腐皮絲木耳Q-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5.7	2.3	2.5	2.7	756
		小米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	炒什菇 香菇Q秀珍菇Q鴻喜菇Q木耳Q-炒	五更豆腐煲 麵腸豆腐酸菜T-煮	玉筍時瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	黑椒炒黃芽 黃豆芽Q干絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	5.5	2.4	2.5	2.5	740
26	一	香Q白飯	三杯豆腸 豆腸-炒	花瓜蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	甜醬甜不辣 素甜不辣-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔Q-煮	四寶素醬 干丁毛豆履歷素絞肉紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.8	2.4	2	2.5	749
		糙米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	塔香海茸 海茸-炒	蜜煮芋頭 芋頭Q-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	炒雙蔬 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	佛手湯 佛手瓜Q	5.7	2.3	2.2	2.7	748
28	三	麥片飯	茄汁豆包 豆包-煮	麻香山藥 山藥Q-煮	白菜滷 白菜Q紅蘿蔔Q皮絲鮮菇Q-煮	木耳時豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	炒什錦 筍T木耳Q苡薏-炒	季節青菜	日式豆腐湯 豆腐	5.8	2.2	2.4	2.5	744
29	四	燕麥飯	紅燒烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷-煮	咖哩獅子頭 素獅子頭-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶結	5.7	2.4	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														
★三章1Q豆奶日：5/27(二)。														
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣														