

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 114年6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)
6/2	一	小米飯	蠔油素肚 素肚/煮	紅燒冬瓜 冬瓜Q/燒	▲打拋干丁 干丁/炒	甜椒長豆 甜椒Q、長豆Q/炒	芋香白菜滷 芋頭Q、白菜Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	▲紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	5.8	2.7	2.2	2.9	794
6/3	二	白米飯	▲豆豉燒花干 豆豉、蘭花干/燒	香炒三色 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔Q/炒	醬爆杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/爆	紅燒豆輪 豆輪/燒	香甜南瓜 南瓜/蒸	有機蔬菜	脆筍海芽湯 筍、海芽	5.5	2.7	2.3	2.8	771
6/4	三	高麗菜炊飯	素白帶魚排 白帶魚排/煎	香滷海結 海結/滷	豆瓣素雞 素雞、豆瓣醬/炒	沙茶小瓜 小黃瓜Q/炒	彩椒豆芽 彩椒Q、豆芽Q/炒	季節蔬菜	綠豆QQ 綠豆、QQ	5.7	2.9	1.9	3.0	799
6/5	四	紫米飯	▲味噌油腐 油豆腐、味噌/燒	炒花椰菜 花椰菜C/炒	酸甜木耳 黑木耳Q/拌	五香麵筋 麵筋/滷	砂鍋紫茄 茄子Q/煮	有機蔬菜	牛蒡白玉湯 蘿蔔Q、牛蒡	5.2	2.8	2.2	2.8	755
6/6	五	白米飯	▲大溪黑豆干 黑豆干、芝麻/燒	金針絲瓜煲 絲瓜Q、金針菇Q/煮	梅干麵腸 梅干菜、麵腸/燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	紅燒苦瓜 苦瓜Q/燒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米C、紅蘿蔔Q	5.3	2.8	2.0	3.0	766
6/9	一	麥片飯	▲日式豆腐燒 豆腐/燒	▲客家小炒 豆干、芹Q/炒	鮮菇刺瓜 鴻喜菇Q、刺瓜Q/炒	紅燒蕪菁 蕪菁Q、木耳Q/煮	紅醬洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	▲酸菜油腐湯 酸菜、油腐	5.2	2.6	2.0	3.0	744
6/10	二	白米飯	塔香百頁 九層塔、百頁/炒	白菜筍絲 白菜Q、筍/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、紅蘿蔔Q/炒	可樂餅 可樂餅C/炸	金針小佛瓜 佛手瓜Q、金針菇Q/煮	有機蔬菜	眷村麵線湯 筍絲、木耳絲Q、紅絲Q、麵線	5.3	2.6	2.2	2.8	747
6/11	三	日式炒麵	素棒棒腿 素雞腿/燒	▲夜市滷味燙 素雞、豆干/燴	玉米三色 玉米Q、紅蘿蔔Q、毛豆T/煮	香菜大頭菜 香菜、大頭菜Q/燒	▲青椒油片絲 青椒Q、油片/炒	季節蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭Q	5.9	2.2	1.7	2.9	751
6/12	四	白米飯	▲沙茶凍豆腐 凍豆腐/燒	滷白蘿蔔 白蘿蔔Q/滷	絲瓜煮 絲瓜Q/炒	豆薯雙絲 紅蘿蔔Q、豆薯Q/炒	切海帶捲 海帶捲/海	有機蔬菜	紅煮豆薯湯 豆薯Q、紅蘿蔔Q	5.7	2.6	2.2	3.0	784
6/13	五	胚芽米飯	醬燒豆包 豆包/燒	牛蒡炒雜菜 牛蒡Q、高麗菜Q/炒	木須花椰 木耳Q、花椰菜S/炒	清炒竹筍 竹筍/炒	泰式打拋丁 麵腸、番茄Q、九層塔/煮	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜Q、鮮菇Q	5.6	2.5	2.0	2.9	760
6/16	一	紫米飯	▲香滷油豆腐 油豆腐/煮	紅豆金棗 紅豆、金棗C/炸	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	▲芹炒干絲 芹菜Q、白干絲/拌	紅炒合掌瓜 紅蘿蔔Q、合掌瓜Q/炒	產銷履歷蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	5.5	2.4	2.2	2.8	746
6/17	二	白米飯	▲芝麻乾燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	南瓜燒 南瓜Q/燒	▲瓜仔干丁 瓜仔、干丁/燒	塔香海茸 九層塔、海茸/炒	脆炒高麗 高麗菜Q/炒	有機蔬菜	榨菜絲瓜湯 榨菜、絲瓜	5.5	2.4	2.0	2.9	746
6/18	三	香椿炒飯	紅麴素排 紅麴素排/燒	炒鮮蔬丁 豆薯Q、毛豆T、芋頭Q/炒	薑爆木耳 薑、木耳Q/炒	三杯紫茄 茄子Q/炒	菇炒扁蒲 香菇Q、扁蒲Q/炒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆、QQ	5.5	2.8	2.0	2.9	776
6/19	四	燕麥飯	▲蜜芝豆腸 豆腸、芝麻/炒	▲秘製凍腐 凍豆腐/燒	麻油素腰花 青椒Q、素腰花/滷	番茄鴻喜菇 番茄Q、鴻喜菇Q、芹/燴	白菜煮 白菜Q、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米C	5.5	2.7	1.7	3.0	765
6/20	五	白米飯	▲糖醋蘭花干 蘭花干/燒	醬燒粉絲 冬粉、木耳Q/炒	彩椒長豆 彩椒Q、長豆Q/炒	鍋炒豆芽菜 豆芽菜Q/炒	鮮菇胡瓜 秀珍菇Q、胡瓜Q/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、肉骨茶包	5.5	2.3	2.4	2.9	748
6/23	一	小米飯	▲五更燒豆腐 酸菜、豆腐/燒	鮮燴絲瓜 絲瓜Q、紅蘿蔔Q/燴	▲芝香麵輪 芝麻、麵輪/燒	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	南洋咖哩 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜	5.2	2.8	2.1	3.0	762
6/24	二	白米飯	▲三杯油腐 九層塔、油豆腐/煮	▲海帶干絲 海帶絲、干絲/拌	毛豆玉米 毛豆T、紅蘿蔔Q、玉米S/炒	菇炒時瓜 小黃瓜、香菇/炒	蠔油冬瓜 冬瓜/煮	有機蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、紅絲、木耳	5.5	2.7	2.1	2.9	771
6/25	三	什錦麻油米粉	蜜燒百頁 百頁/煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q/炒	脆炒敏豆 敏豆T、紅蘿蔔Q/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	客家炒筍 筍/炒	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜、芋圓	5.2	2.7	2.1	2.9	750
6/26	四	紫米香飯	薑汁豆包 薑、豆包/燒	紅燒大頭菜 大頭菜Q、紅蘿蔔Q/炒	▲番茄豆腐 番茄、豆腐/燒	鮮菇佛手瓜 鴻喜菇Q、佛手瓜Q/炒	鼓汁苦瓜 苦瓜Q/燒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5.2	2.6	2.5	2.9	752
6/27	五	白米飯	▲滷味豆干 豆干/滷	塔香茄子 九層塔、茄子Q/燒	醬爆杏鮑菇 杏鮑菇Q、芹Q/炒	翠綠花椰 花椰菜C/炒	滷蘿蔔雙色 蘿蔔Q、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	風味海結湯 海結、豆芽	5.7	2.3	2.2	2.9	757
6/30	一	白米飯	▲蜜汁燒烤麩 芝麻、烤麩/燒	鮮炒高麗 高麗菜Q	▲芝香滷味 芝麻、海帶、豆干/燒	紅絲豆芽 紅蘿蔔Q、豆芽Q/炒	醬燒麵腸 麵腸Q/煮	產銷履歷蔬菜	▲味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.6	2.3	2.2	2.9	750

*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。

▲標示及每日提供之深綠色蔬菜為高鈣食材

營養師 蔡宜澄 譚芯惠