

# 裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 114年9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	全穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類與堅果類(份)	熱量(KCAL)	
9/1	一	白米飯	<b>塔香素肚</b> 九層塔、素肚/燒	香燜茄子 茄子Q/煮	素炒高麗菜 高麗菜Q/炒	▲素蒼蠅頭 香菇Q、干丁/燒	鮮炒扁蒲 蒲瓜Q/煮	產銷履歷蔬菜	▲味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.5	2.3	2.6	2.4	731	
9/2	二	燕麥飯	<b>醬燒豆腸</b> 豆腸/燒	炒西蘭花 西蘭花C/炒	▲豆豉炒干 豆豉、豆干Q/燒	酸甜黑木耳 木耳Q/燴	彩繪豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	芹香白玉湯 芹、蘿蔔	5.3	2.4	2.5	2.4	722	
9/3	三	<b>什錦炒米粉</b>	<b>香烤素魚</b> 素魚排/烤	白菜滷 白菜Q、紅蘿蔔Q/滷	素炒豆芽菜 豆芽菜/炒	蠔油麵輪 麵輪/燒	鮑菇小瓜 杏鮑菇Q、小黃瓜Q/炒	季節蔬菜	<b>番薯芋圓湯</b> 地瓜T、芋圓	5.4	2.3	2.4	2.6	728	
9/4	四	白米飯	<b>茄汁豆包</b> 豆包、芝麻/燒	洋芋三喜 毛豆Q、紅蘿蔔、洋芋Q/煮	滷味素雞 素雞/滷	▲拌炒海絲 海帶絲、白干絲/炒	清炒佛手 佛手瓜Q/炒	有機蔬菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜Q、菇Q	5.5	2.2	2.5	2.5	725	
9/5	五	糙米飯	<b>木須燒烤麩</b> 烤麩、木耳Q/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	醬燒百頁 百頁/燒	豆瓣炒筍 筍Q/炒	美白菇炒翠芹 美白菇、芹、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米Q	5.5	2.2	2.4	2.6	727	
9/8	一	小米飯	<b>紅燒蘭花干</b> 蘭花干/燒	蜜燒番薯 地瓜T/燒	▲嫩豆腐燒 豆腐/燒	九層塔米糕 九層塔、米糕/滷	絲瓜煮 絲瓜Q/煮	產銷履歷蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、高麗菜	5.5	2.2	2.9	2.6	740	
9/9	二	白米飯	<b>芝麻乾燒麵腸</b> 白芝麻、麵腸/燒	薑絲白菜 薑、大白菜/煮	菇炒青椒 青椒Q、菇Q/炒	素魚香紫茄 茄子/燒	▲夜市滷味燙 海帶結、豆干/燴	有機蔬菜	金針花榨菜湯 金針花、榨菜	5.3	2.4	2.7	2.5	731	
9/10	三	<b>時蔬炊飯</b>	<b>▲醬燒方干</b> 方干/燒	鮮味瓠瓜 瓠瓜Q、美白菇Q/煮	燒蕪菁 蕪菁Q、紅蘿蔔Q/煮	紅豆金棗 紅豆、金棗/炸	南洋咖哩 洋芋/燒	季節蔬菜	<b>綠豆QQ</b> 綠豆、QQ	5.4	2.5	2.4	2.6	743	
9/11	四	紫米香飯	<b>▲四角油腐</b> 油豆腐/煮	芋頭燒玉米 玉米S、芋頭Q/煮	▲紅絲炒白干 白干絲、紅蘿蔔Q/炒	甜椒長豆 甜椒、菜豆Q/炒	素什錦燒 木耳Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q/燒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	5.3	2.4	2.5	2.6	731	
9/12	五	白米飯	<b>▲蜜汁黑干</b> 黑豆干/滷	蘿蔔麵筋 蘿蔔、麵筋/燒	芝香海根 芝麻、海根/燒	炒白花菜 白花菜Q/炒	素炒西芹 西芹Q、香菇Q/炒	有機蔬菜	眷村酸辣湯 筍絲、木耳絲、紅絲	5.4	2.3	2.4	2.5	723	
9/15	一	麥片Q飯	<b>薑汁素雞燒</b> 素雞/燒	鮮炒花椰 花椰菜S/炒	▲番茄豆腐煲 番茄Q、豆腐/燒	香酥可樂餅 可樂餅/炸	紅燒冬瓜 冬瓜Q/煮	產銷履歷蔬菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜Q、香菇Q	5.5	2.4	2.6	2.4	738	
9/16	二	白米飯	<b>燒百頁</b> 百頁/燒	白醬洋芋燒 洋芋Q、紅蘿蔔Q/煮	三杯杏鮑菇 九層塔、杏鮑菇Q/炒	毛豆麵輪 毛豆C、麵輪/燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q/炒	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 蘿蔔Q、玉米Q	5.3	2.3	2.5	2.5	719	
9/17	三	<b>蔬菜炒烏龍</b>	<b>紅麩素肉排</b> 紅麩素肉排/燒	▲沙茶凍豆腐 凍豆腐/燴	醬炒海茸 海茸/燒	黑炒山藥 木耳Q、山藥Q/炒	鮮菇扁蒲 鴻喜菇Q、扁蒲Q/炒	季節蔬菜	<b>麥片可可亞</b> 麥片、可可粉、西米露	5.3	2.4	2.6	2.4	724	
9/18	四	白米飯	<b>▲塔香四分干</b> 九層塔、四分干/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔Q/炒	五香素肚 素肚/滷	金針菇西芹 金針菇、芹菜/炒	彩椒鮑菇 彩椒Q、杏鮑菇Q/拌	有機蔬菜	和風豆醬湯 豆腐、味噌	5.3	2.2	2.4	2.7	718	
9/19	五	小米飯	<b>紅燒豆包</b> 豆包/燒	▲蜜汁豆干 豆干/燒	清蒸南瓜 南瓜/蒸	古早味白菜 白菜、香菇/煮	枸杞合掌瓜 枸杞、合掌瓜Q/炒	有機蔬菜	昆布湯 黃豆芽、昆布	5.5	2.4	2.4	2.7	747	
9/22	一	蕎麥米飯	<b>▲梅干菜油腐</b> 梅干、油豆腐/滷	切片海帶 海帶Q/滷	麻油絲瓜 麻油、絲瓜Q/炒	香燒麵筋 麵筋/煮	宮保杏鮑菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	產銷履歷蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔、肉骨茶包	5.5	2.5	2.5	2.7	757	
9/23	二	白米飯	<b>糖醋豆腸</b> 豆腸/燒	清炒馬鈴薯 馬鈴薯/炒	紅燒茄子 茄子/燒	▲和風豆干絲 紅蘿蔔Q、豆干絲/炒	鮮味刺瓜 紅蘿蔔Q、刺瓜Q/炒	有機蔬菜	金茸豆薯湯 金針菇Q、豆薯Q	5.3	2.3	2.4	2.9	734	
9/24	三	<b>香椿炒飯</b>	<b>▲香燒黑干</b> 黑豆干/燒	紅燒大頭菜 大頭菜Q、紅蘿蔔Q/燒	香燜桂筍 桂筍/燜	菜豆腰花 菜豆Q、素腰花/炒	紫米糕 紫米糕C/炸	季節蔬菜	<b>紅豆地瓜圓</b> 紅豆、地瓜圓	5.4	2.2	2.4	2.6	720	
9/25	四	紫米香飯	<b>紅燒烤麩</b> 烤麩/燒	田園花菜 花菜C/炒	紅絲銀芽 豆芽菜Q、紅蘿蔔Q/炒	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇Q、蒲瓜Q/炒	五香豆輪 毛豆T、蘿蔔Q、豆輪/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔	5.6	2.4	2.1	2.9	755	
9/26	五	白米飯	<b>豆豉燒花干</b> 蘭花干/燒	番茄秀珍菇 芹菜Q、秀珍菇Q、番茄Q/炒	薑絲木耳 薑絲、木耳Q/拌	沙茶冬粉 白菜、冬粉/炒	醬燒素雞 素雞/燒	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍、酸菜	5.5	2.1	2.1	2.8	721	
9/29	一	~教師節補假一天~													
9/30	二	麥片香飯	<b>紅燒百頁</b> 百頁/燒	小瓜油片絲 小黃瓜Q、油片絲/炒	蜜燒甜不辣 甜不辣/燒	香菇燒冬瓜 香菇Q、冬瓜Q/燒	▲泰式打拋丁 干丁、九層塔/煮	有機蔬菜	▲紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	5.4	2.2	2.7	2.7	732	

\*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