



元益食品
YUANYI FOOD

114年10月午餐素食菜單

建德國小

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全餐總價	豆魚蛋奶	蔬菜類	油類	熱量
10/1	三	紅藜飯	香料豆腐排 炸:淋醬:豆腐:菇:紅蘿蔔Q	滷味燙 油:白蘿蔔Q:海帶結:油豆腐	木耳小瓜 炒:小黃瓜Q:木耳Q	彩椒西芹 炒:芹Q:椒Q	南瓜杏仁片 蒸:南瓜Q:杏仁片	履歷蔬菜 綠豆粉圓		6.5	2.7	2.3	2.6	83.2
10/2	四	白米飯	泡菜燒油腐 燒:油豆腐:泡菜:大白菜Q	田園彩蔬 炒:紅蘿蔔Q:毛豆Q:玉米Q	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q:洋芋Q	涼拌蓮藕 燙:拌:蓮藕Q:香菜	紅油爛桂筍 燒:桂竹筍	有機蔬菜 海帶芽:豆腐		6.5	2.7	2.3	2.7	83.7
10/3	五	糙米飯	五味素雞片 拌:素雞	冬瓜燒 燒:冬瓜Q:菇	彩椒青花 炒:青花菜Q:彩椒Q	黃芽寬粉 炒:冬粉:黃豆芽Q:豆皮:芝麻	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜 芹Q:洋芋Q:紅蘿蔔Q		6.6	2.6	2.4	2.7	83.9
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天												
10/7	二	紫米飯	海山雲菜捲 蒸:淋醬:豆皮蔬菜捲	清香佛手瓜 炒:佛手瓜Q:木耳Q:枸杞	芝麻海帶根 炒:海帶根:芝麻	紅絲甜薯 炒:豆薯Q:紅蘿蔔Q	雪裡紅 燒:雪裡紅	有機蔬菜 紅豆T:粉角		6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
10/8	三	白米飯	紅燒百頁 燒:百頁豆腐	椒鹽地瓜 炸:地瓜Q	鮮炒四季 炒:敏豆Q:紅蘿蔔Q	茄汁腐竹 燒:腐竹:番茄Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q:芝麻	履歷蔬菜 榨菜:金針菇Q:冬粉		6.6	2.8	2.1	2.7	84.6
10/9	四	茄汁炒飯	三杯豆干 燒:豆干:九層塔	南洋馬鈴薯 燒:馬鈴薯Q:紅蘿蔔Q	沙茶炒高麗 炒:高麗菜Q:木耳Q:紅蘿蔔Q	地瓜葉 炒:地瓜葉Q	和風大根圈 油:白蘿蔔Q	有機蔬菜 筍:菇Q:紅蘿蔔Q		6.6	2.7	2.3	2.6	83.9
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天												
10/13	一	日式烏龍	黑胡椒豆腸 燒:豆腸	客家小炒 炒:豆干:茼蒿:芹Q	玉米大根煮 煮:白蘿蔔Q:玉米Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	滷海帶捲 油:海帶捲	履歷蔬菜 白菜Q:菇Q:豆皮		6.7	2.6	2.2	2.7	84.1
10/14	二	蕎麥飯	紅燒豆包 燒:豆包:甜椒Q	鹹酥菇 炸:杏鮑菇Q:九層塔	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q:菇Q:枸杞	醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	烘烤腰果 烤:腰果	有機蔬菜 筍:紅蘿蔔Q:木耳Q:豆腐		6.6	2.7	2.3	2.6	83.9
10/15	三	糙米飯	日式燒豆腐 燒:豆腐	芋泥包 蒸:芋泥包S	海帶三絲 油:海帶絲:白干絲:紅蘿蔔Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	甘露牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	季節蔬菜 冬瓜Q:菇Q:枸杞		6.5	2.7	2.3	2.7	83.7
10/16	四	白米飯	薑絲麵腸 燒:麵腸	打拋豆干 炒:豆干:毛豆Q:椒Q:九層塔	清炒筍片 炒:筍:香菇Q	蠔油高麗菜 炒:高麗菜:紅蘿蔔Q	百香青木瓜 拌:青木瓜Q	有機蔬菜 番茄Q:菇Q:油豆腐		6.6	2.6	2.2	2.7	83.4
10/17	五	燕麥飯	糖醋凍腐 燒:凍豆腐:菇Q	鮮炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q:木耳Q:紅蘿蔔Q	西滷菜 煮:大白菜Q:香菇Q:木耳Q:豆皮:紅蘿蔔Q	脆炒青江菜 炒:青江菜T	蔭豉菜脯 炒:菜脯:豆豉	有機蔬菜 米苔目:蒜:芹Q		6.6	2.7	2.3	2.6	83.9
10/18	六	白米飯	香菇燒腐皮 燒:豆皮:菇	毛豆干丁 炒:豆干:毛豆Q:紅蘿蔔Q	時蔬寬粉 炒:冬粉:高麗菜Q:木耳Q	滷海結 油:海帶結	敏豆炒菇 炒:敏豆Q:菇Q	季節蔬菜 燕麥粒:粉條:冬瓜糖		5.5	2.4	2.1	2.5	73.0
10/20	一	玉米飯	素燒油腐 油:油豆腐	香芹茼蒿 炒:芹Q:茼蒿:豆干	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q:海帶芽:紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	古早味筍干 油:筍干	履歷蔬菜 白菜Q:金針菇Q:紅蘿蔔Q		6.7	2.7	2.3	2.5	84.2
10/21	二	白醬燉飯	砂鍋豆腐煲 燒:豆腐:木耳Q:紅蘿蔔Q	開水白菜 炒:白菜Q:菇	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q:素雞	塔香茄子 燒:茄子Q:九層塔	白果炒菇 炒:菇:乾銀耳:白果	有機蔬菜 豆薯Q:香菇Q:玉米Q		6.6	2.6	2.3	2.6	83.2
10/22	三	蕎麥飯	烤肉醬豆包 燒:豆包:甜椒Q	地瓜可樂餅 炸:地瓜Q	雙色花椰菜 炒:青花菜Q:白花菜Q:紅蘿蔔Q	燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q:芝麻	韓式炒年糕 炒:年糕:泡菜	季節蔬菜 番茄Q:杏鮑菇Q:芹Q		6.6	2.8	2.2	2.8	85.3
10/23	四	10/23(四)運動會補假一天												
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天												
10/27	一	小米飯	栗子燒烤麩 燒:烤麩:栗子	麻婆豆腐 煮:豆腐:菇Q	木須炒筍 燒:筍:木耳Q:紅蘿蔔Q	和風秋葵 炒:秋葵Q	炒酸菜 炒:酸菜	履歷蔬菜 榨菜絲:紅蘿蔔Q:金針菇Q:木耳Q		6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
10/28	二	炸醬乾麵	南瓜蔬菜餅 炸:南瓜Q:高麗菜Q:紅蘿蔔Q:芝麻	芹菜豆干絲 炒:豆干絲:紅蘿蔔Q:芹Q	蘿蔔佃煮 油:白蘿蔔Q:紅蘿蔔Q	清炒季豆 炒:敏豆Q	紅燒麵輪 燒:麵輪:木耳Q:筍	有機蔬菜 佛手瓜:紅蘿蔔Q:菇Q	豆奶	6.7	2.6	2.2	2.7	84.1
10/29	三	紅藜飯	粉蒸豆腸 蒸:豆腸:地瓜Q	腰果黑豆干 炒:豆干:腰果	炒高麗菜 炒:高麗菜Q:紅蘿蔔Q	薑絲海芽 炒:海帶芽	紅油爛桂筍 燒:桂竹筍	季節蔬菜 結頭菜Q:菇Q		6.6	2.8	2.3	2.6	84.7
10/30	四	白米飯	素燥干丁 油:菇:豆干丁:豆薯Q	花生小油泡 油:小油泡:水煮花生	黃瓜鮮菇 煮:大黃瓜Q:菇Q:紅蘿蔔Q	豆豉彩椒 炒:彩椒Q:豆豉	芝麻木耳 燒:木耳Q:白芝麻	有機蔬菜 玉米Q:紅蘿蔔Q:素火腿:菇Q		6.5	2.8	2.3	2.7	84.4
10/31	五	五穀飯	日式燒豆皮 煮:豆皮:芝麻	南洋咖哩 燒:馬鈴薯Q:紅蘿蔔Q	鐵板豆芽 炒:豆芽菜Q:紅蘿蔔Q:木耳Q	五味小油丁 燒:油豆腐	雙色山藥 燒:山藥Q	有機蔬菜 芋頭Q:西谷米		6.7	2.6	2.4	2.7	84.6

★食材一律使用非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單可能含「花生、堅果類、芝麻、麩質、大豆類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

★ 回饋豆奶:10/28(二)

營養師:沈凱琄、曾芳瑩、張韻瑩

建德