

# 裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 114年11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)	豆內蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(KCAL)
11/3	一	燕麥Q飯	▲蜜汁四分干 四分干/燒	▲青椒油片絲 青椒Q.油片絲/炒	彩繪毛豆 豆薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆T/炒	翠炒銀芽 豆芽/炒	豆瓣炒筍 筍/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜菇湯 薑酸菜.鴻喜菇Q	5.2	2.7	2.3	3.0	759
11/4	二	香甜米飯	日式豆腐 豆腐/燒	清炒大黃瓜 紅蘿蔔Q.黃瓜Q/炒	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	芝香海根 白芝麻.海帶根/燒	芝麻爆素雞 素雞.芝麻/燒	有機蔬菜	白玉玉米湯 蘿蔔Q.玉米Q	5.4	2.4	2.5	2.7	742
11/5	三	蔬菜板條	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	塔香米糕 九層塔.米糕/滷	香炒紫茄 茄子Q/炒	沙茶素腰花 西芹Q.素腰花/燒	清炒高麗 高麗菜Q/炒	季節蔬菜	綠豆QQ 綠豆QQ	5.8	2.5	2.3	2.7	773
11/6	四	香甜米飯	▲滷味黑白切 黑豆干/滷	木耳結頭菜 大頭菜Q.結頭菜Q/燒	蜜燒番薯 九層塔.地瓜Q/燒	▲壽喜凍腐 凍豆腐/燒	梅干燒麵輪 梅干菜.麵輪/燒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q.薑絲	5.0	2.9	2.6	2.9	763
11/7	五	紫米香飯	紅燒烤麩 烤麩/燒	香滷麵筋 麵筋/煮	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	蔬菜冬粉 白菜Q.冬粉/炒	▲三杯豆干結 九層塔.豆干結/燒	有機蔬菜	眷村筍絲湯 筍絲.木耳絲Q.紅絲Q	5.2	2.5	2.2	2.8	733
11/10	一	麥片Q飯	▲蜜汁豆干 豆干/滷	鐵板豆芽 木耳Q.豆芽Q/炒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	夜市滷味燙 香菇Q.素肚/燴	醬燒杏鮑菇 西芹Q.杏鮑菇Q/爆	產銷履歷蔬菜	▲海芽豆腐湯 豆腐.海芽	5.4	2.7	2.4	2.5	753
11/11	二	香甜米飯	宮保百頁 百頁/炒	鮮菇刈菜仁 鮮菇Q.刈菜仁/煮	▲素蒼蠅頭 豆瓣.香菇Q.干丁/燒	白醬洋芋 紅蘿蔔Q.洋芋Q/炒	香酥番薯片 番薯Q/炸	有機蔬菜	關東風味湯 紅蘿蔔Q.玉米圈Q	5.3	2.4	2.5	2.6	731
11/12	三	捲心菜炊飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/燒	泰式麵腸 九層塔.麵腸/燒	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q/炒	燴青花菜 青花菜S/炒	▲金針凍腐 金針菇Q.凍腐/煮	季節蔬菜	可可西米露 麥片.可可粉.西米露	5.8	2.6	2.2	3.0	791
11/13	四	小米飯	▲三角油腐 油豆腐/燴	紅燒海結 海結.蘿蔔Q/滷	鮮菇瓠瓜 香菇Q.瓠瓜Q/炒	季節炒筍 筍/炒	田園玉米 玉米S.毛豆T/煮	有機蔬菜	▲日式味噌湯 味噌.豆腐	5.6	2.3	2.2	2.9	750
11/14	五	香甜米飯	糖醋豆包 豆包/燒	黑炒山藥 木耳Q.山藥Q.西芹Q/炒	▲紅絲炒白干 白干絲.紅蘿蔔Q/炒	鮮味刺瓜 紅蘿蔔Q.刺瓜Q/煮	枸杞南瓜燒 南瓜Q.枸杞/燒	有機蔬菜	昆布豆芽湯 黃豆芽Q.昆布	5.4	2.4	2.3	2.6	733
11/17	一	蕎麥米飯	木須蘭花干 木耳Q.蘭花干/燒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q/煮	紫米糕 紫米糕/烤	醬燒素雞 素雞/燒	鮮味佛手瓜 佛手瓜Q.秀珍菇Q/炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q.高麗菜Q	5.2	2.4	2.7	3.0	747
11/18	二	香甜米飯	糖醋豆腸 豆腸/炒	醬爆海帶絲 海帶絲/拌	醬燒杏鮑菇 芹Q.杏鮑菇Q/爆	紅豆金棗 紅豆金棗/炸	▲沙茶凍豆腐 凍豆腐.金針菇Q/煮	有機蔬菜	燉豆薯湯 紅蘿蔔Q.豆薯Q	5.2	2.8	2.3	2.8	758
11/19	三	什錦米粉	香烤素魚排 素魚排/燒	和風關東煮 紅蘿蔔Q.蘿蔔Q/煮	素燴絲瓜 金針菇Q.絲瓜Q/燴	炒白花椰 白花椰C/炒	素燴麵輪 麵輪/煮	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆.地瓜圓	5.4	2.6	2.4	2.6	750
11/20	四	紫米香飯	▲燒板豆腐 板豆腐/燒	芫荽蕪菁 香菜.蕪菁Q/拌	冬瓜麵筋 冬瓜Q.麵筋/煮	長豆炒紫茄 長豆Q.茄子Q/炒	彩椒小瓜 小黃瓜Q.彩椒Q/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔	5.8	2.6	2.3	2.9	789
11/21	五	香甜米飯	蠔油烤麩 木耳Q.烤麩Q/炒	酸甜黑木耳 黑木耳Q.紅蘿蔔Q	▲客家小炒 豆干.芹菜Q.紅蘿蔔Q/炒	黑椒豆芽 豆芽Q/燒	麻油素腰花 西芹Q.素腰花	有機蔬菜	榨菜冬粉湯 香菇Q.榨菜.冬粉	5.5	2.6	2.5	2.8	769
11/24	一	燕麥Q飯	▲芝麻黑豆干 芝麻.大黑豆干/滷	沙茶粉絲 素沙茶.粉絲.白菜Q/煮	素炒花菜 花菜C/炒	醋溜馬鈴薯 洋芋Q.紅蘿蔔Q/煮	清炒小黃瓜 小黃瓜Q.紅蘿蔔Q/炒	產銷履歷蔬菜	▲港式酸辣湯 豆腐.筍絲.紅絲Q	5.6	2.5	2.3	2.6	754
11/25	二	香甜米飯	▲香滷油腐 油腐/燒	鴻喜蒲瓜 鴻喜菇Q.蒲瓜Q/炒	▲泰式打拋丁 干丁.番茄Q.九層塔/炒	美味南瓜燒 南瓜Q/燒	芝香甜不辣 芝麻.甜不辣/炒	有機蔬菜	暖暖素肉骨茶 蘿蔔Q.肉骨茶包	5.2	2.8	2.5	2.9	767
11/26	三	香椿炒飯	紅麩素肉排 紅麩素肉排/燒	紅燒麵腸 麵腸/燒	彩椒豆薯 彩椒.豆薯/炒	爆香海茸 海茸.薑/燒	鮮煮大黃瓜 大黃瓜.紅蘿蔔Q/煮	季節蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜.芋圓	5.7	2.5	2.0	2.8	763
11/27	四	糙米Q飯	蜜燒百頁 百頁/煮	芹香秀珍 秀珍菇Q.芹Q/煮	沙茶蘿蔔煮 紅蘿蔔Q.蘿蔔C	清炒高麗菜 紅蘿蔔Q.高麗菜Q/炒	鹽酥菇菇 杏鮑菇.長豆/炸	有機蔬菜	黃瓜牛蒡湯 黃瓜Q.牛蒡	5.2	2.7	2.4	3.0	762
11/28	五	香甜米飯	香菇素雞 香菇.素雞/燴	毛豆筍丁 毛豆.竹筍/炒	五香素肚 素肚/滷	切海帶捲 海帶捲/滷	麻油芥菜 芥菜Q/炒	有機蔬菜	▲紫菜豆腐湯 紫菜.豆腐	5.1	2.8	2.2	2.7	744

\*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。  
\*本菜單含「麩質穀物及其製品、大豆製品」，對其過敏體質者請詳閱菜單。

▲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