



# 建德國小114.12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	一	糙米飯	油腐粉絲 油腐冬粉-煮	醬燉馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	薑味什蔬 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	雙色炒茼蒿 茼蒿甜椒Q-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.5	2.2	2.8	754
2	二	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	紅絲藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	蔬炒蓮藕 蓮藕Q芹菜Q木耳Q-炒	炒花椰菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	豉汁碎脯干丁 干丁碎脯T-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.4	2.4	2.6	763
3	三	胚芽米飯	三杯雙味 豆干素肚-煮	素燒大頭菜 大頭菜Q豆管-燒	鮮菇時瓜 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	椒鹽蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	木耳炒玉菜 木耳Q高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	5.7	2.5	2	2.6	754
4	四	麥片飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	玉筍炒什錦 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	醬燒烤麩 烤麩毛豆履歷蒜苗紅蘿蔔履歷木耳Q-燒	枸杞麻香薯片 豆薯Q-煮	筍香什滷 筍T皮絲-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5.8	2.3	2.2	2.8	760
5	五	地瓜飯	紅燒蘭花干 蘭花干木耳Q紅蘿蔔履歷-燒	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲栗子-煮	腰果彩蔬 紫山藥Q三色豆S腰果-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	蜜汁雙薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	有機蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜Q素香菇頭	5.8	2.4	2.3	2.7	765
8	一	燕麥飯	鐵板豆腐 豆腐三色豆S-煮	什炒青椒 青椒Q素肉絲木耳Q-炒	蔬菜腐皮絲 腐皮絲高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	素棒腿 素棒腿-燒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.7	2.4	2	2.5	742
9	二	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁木耳Q紅蘿蔔履歷毛豆蹄筋-煮	鍋燒什錦 麵輪筍T紅蘿蔔履歷-煮	雪菇油菜 油菜履歷雪白菇Q-炒	香拌干絲 干絲海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷玉米粒Q-煮	有機蔬菜	燒仙草 綠豆花豆薏仁Q圓	5.8	2.3	2.2	2.7	755
10	三	糙米飯	蜜燒黑豆干 黑豆干-煮	雙色山藥 山藥薯Q紫山藥薯Q紅蘿蔔履歷玉米筍薯Q-炒	糖醋甜條 甜不辣-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜	海芽湯 海帶芽	6	2.4	2	2.5	763
11	四	香Q白飯	滷三角油腐 三角油腐-滷	木耳白花菜 白花菜S木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	南瓜咖哩 百頁豆腐南瓜Q-煮	炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	香菇什滷 香菇Q素絞肉皮絲-滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T素肉絲	5.7	2.5	2.4	2.6	764
12	五	什穀米飯	韓式凍豆腐 凍豆腐大白菜Q-煮	炒什菇 香菇Q鮑魚菇Q金針菇Q-炒	黑椒銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	蔬炒什錦 素雞芹菜Q木耳Q-炒	醬燒紫茄 茄子Q-燒	有機蔬菜	什蔬蓮藕湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷蓮藕Q玉米粒Q	5.5	2.4	2.3	2.7	744
15	一	麥片飯	海山醬油腐 油腐-煮	素什錦燒 什錦燒-燒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	香滷烤麩 烤麩木耳Q茼蒿-滷	產銷履歷	紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	5.5	2.5	2.3	2.5	743
16	二	香Q白飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	碎瓜素燥 碎瓜T素絞肉-煮	玉米四色 玉米粒Q紅蘿蔔履歷紫山藥Q毛豆履歷-炒	紅燒雙結 白干結海帶結-燒	有機蔬菜	佛手湯 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.4	2	2.5	749
17	三	小米飯	五柳豆包 豆包木耳Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-燒	客家筍茸 筍茸-煮	炒青江菜 青江菜履歷皮絲紅蘿蔔履歷-炒	滷味燙 高麗菜Q豆管-煮	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜	味噌豆腐湯 豆腐	5.7	2.5	2.4	2.5	759
18	四	燕麥飯	蘿蔔蘭花干 蘭花干蘿蔔Q-煮	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	芹香彩絲 芹菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	酥炸可樂餅 可樂餅S-炸	木耳三絲 木耳Q青椒Q素肉絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q素香菇頭	5.5	2.4	2	2.7	737
19	五	胚芽米飯	三杯雙併 豆干素肚-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	番茄腐竹 腐竹番茄Q-炒	有機蔬菜	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.5	2	2.7	758
22	一	香Q白飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	麻油腰花 素腰花-煮	鮮菇小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	雪菜腐皮絲 油菜履歷腐皮絲-炒	沙茶素雞 素雞-炒	產銷履歷	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.5	2.5	2.2	2.5	740
23	二	麥片飯	紅燒烤麩 烤麩紅蘿蔔履歷木耳Q-燒	茄汁豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	油燻筍 筍T-煮	香酥甘薯條 甘薯條履歷-炸	炒什蔬 木耳Q豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	日式海芽湯 海帶芽	5.7	2.4	2.3	2.7	758
24	三	糙米飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	枸杞山藥 山藥Q-煮	醬炒干片 干片-炒	雙色花椰 青花菜S白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	素燒什錦 皮絲蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.5	2.4	2.5	766
25	四	~行憲紀念日放假~												
26	五	燕麥飯	塔香豆腸 豆腸-燒	什炒高麗 高麗菜Q麵輪木耳Q-炒	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	糖醋藕片 蓮藕Q-煮	薑炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	5.7	2.4	2.4	2.5	752
29	一	胚芽米飯	醬燒豆包 豆包-燒	珍菇佛手 佛手瓜Q秀珍菇Q紅蘿蔔履歷-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	堅果南瓜 南瓜Q南瓜子毛豆履歷-煮	四彩干丁 玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q干丁-煮	產銷履歷	什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.8	2.4	2.3	2.7	765
30	二	糙米飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	洋芋咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	薑炒菇菇 香菇Q鴻喜菇Q鮑魚菇Q木耳Q-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	素花枝排 素花枝排-炸	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q素肉絲	5.7	2.5	2.2	2.8	768
31	三	香Q白飯	大溪黑豆干 黑豆干-燒	糖蜜地瓜 地瓜履歷-煮	泡菜什錦 凍豆腐大白菜Q-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q蹄筋Q小卷-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-滷	季節青菜	黃瓜湯 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.5	2.2	2.5	754

\*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

\*三章1Q豆奶日：12/30(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

※過敏源資訊：本菜單含「麩質穀物及其製品、大豆製品、堅果類」，對其過敏體質者請詳閱菜單。