建德國小115.1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	油脂類	熱量
1	四	~元 旦 放 假~												
2	五	麥片飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	芹香三絲 芹Q海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	香椿素肉燥 麵輪素餃肉-煮	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	茄汁豆腸 豆腸-燒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯Q豆管	5.5	2.4	2.2	2.5	733
5	一	小米飯	海山醬油腐 油腐-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	麻香高麗 高麗菜Q凍豆腐-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	產銷履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.3	2.4	2.5	744
6	二	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁蒟蒻毛豆履歷紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉-炒	素燒大頭菜 結頭菜Q皮絲-燒	黑椒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	素棒腿 素棒腿-燒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.8	2.4	2.3	2.7	765
7	三	香Q白飯	醬燒烤麩 烤麩紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	雙色山藥 紫山藥Q山藥Q-煮	客家筍茸 筍茸-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q素肉絲	5.6	2.3	2.4	2.5	737
8	四	胚芽米飯	蘭花干什錦 蘭花干蘿蔔Q花瓜T-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q-煮	蔬炒三絲 青椒Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	醬燒素雞 素雞-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐	5.6	2.3	2	2.7	736
9	五	燕麥飯	三杯豆腸 豆腸-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	紅仁菠菜 菠菜履歷紅蘿蔔履歷腐竹-炒	糖醋蓮藕 蓮藕Q彩椒Q-燒	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.4	2.3	2.5	756
12	一	什穀米飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-煮	麻香菇菇 金針菇Q香菇Q秀珍菇Q-煮	時蔬彩丁 三色豆S紫山藥Q-炒	產銷履歷	什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	5.5	2.3	2	2.5	720
13	二	香Q白飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	銀芽三絲 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	韓式部隊鍋 大白菜Q凍豆腐-煮	醬燒紫茄 茄子Q-燒	菜脯干丁 干丁菜脯T-炒	有機蔬菜	和風海芽湯 海帶芽	5.5	2.5	2.3	2.5	743
14	三	麥片飯	沙茶豆干 豆干-炒	蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷蒟蒻小卷-煮	塔香皮絲 皮絲-燒	蜜燒地瓜 地瓜履歷-燒	芹香什錦 芹Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-炒	季節青菜	玉米濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.5	2	2.5	749
15	四	糙米飯	紅燒豆包 豆包-燒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	洋釀雙拼 年糕甜不辣-燒	素香時蔬 高麗菜Q豆管-煮	蔬炒白花 白花菜S木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷	5.8	2.4	2.4	2.5	759
16	五	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷百頁豆腐-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	彩椒雙味 彩椒Q蒟蒻-炒	雪菜腐竹 油菜履歷腐竹-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	5.8	2.5	2.4	2.5	766
19	一	香Q白飯	三杯滷味 油腐素肚-燒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	鮮菇時蔬 菠菜履歷鮮菇Q-炒	香滷烤麩 烤麩木耳Q蒟蒻-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜T素肉絲	5.5	2.5	2.3	2.5	743
20	二	燕麥飯	茄汁豆包 豆包-燒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	玉米彩繪 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	紅燒蘭花干 蘭花干豆薯Q-煮	豆豉苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽豆腐	6	2.4	2	2.5	763
21	三	小米飯	蜜燒黑干 黑豆干-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	什炒素雞 芹Q素雞片紅蘿蔔履歷-炒	滷麵筋 油泡乾香菇-煮	時蔬藕片 蓮藕Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節青菜	金針湯 乾金針T木耳Q	5.5	2.5	2	2.7	744
22	四	麥片飯	醬炒豆腸 豆腸-燒	堅果南瓜 南瓜Q紅蘿蔔履歷南瓜子-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-煮	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	青椒小炒 青椒Q木耳Q干片-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.5	2.2	2.5	761
23	五	什穀米飯	素什錦燒 什錦燒-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	番茄腐竹 番茄Q腐竹-煮	油燜筍 筍T麵輪-煮	砂鍋白菜 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	雙色白玉湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2.3	2.5	735

＊本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均.謝依霓

＊三章1Q豆奶日：1／20（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。