



建德國小115.4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	三	糙米飯	紅燒豆包 豆包-燒	洋釀雙拼 甜不辣年糕-煮	薑炒什菇 金針菇Q秀珍菇Q香菇Q木耳Q-炒	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腹歷-煮	素燒大頭菜 結頭菜Q蘭花干紅蘿蔔腹歷-煮	榨菜湯 榨菜T素肉絲	5.7	2.4	2.2	2.5	747
2	四	~ 親職日補假 ~											
3	五	~ 兒童節、清明節連假 ~											
6	一	~ 兒童節、清明節連假 ~											
7	二	香Q白飯	沙茶素雞 素雞-炒	彩椒白花菜 白花菜S甜椒Q木耳Q-炒	四喜豆包 豆包筍筍木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腹歷-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腹歷木耳Q-炒	味噌湯 豆腐	5.8	2.4	2.4	2.5	759
8	三	糙米飯	滷香世家 豆干酸菜T-煮	什炒腐皮絲 腐皮絲玉米筍Q芹葉Q木耳Q-炒	銀芽彩絲 豆芽菜Q海絲紅蘿蔔腹歷-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	炒筍茸 筍茸T-炒	什蔬玉米湯 牛蒡Q玉米粒Q紅蘿蔔腹歷	6	2.3	2.3	2.7	772
9	四	胚芽飯	糖醋豆腸 豆腸-煮	鮮菇白玉煮 鮮菇Q紅蘿蔔腹歷筍筍小卷鮮菇Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	三杯油腐 油腐-煮	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.6	2.4	2.2	2.5	740
10	五	燕麥飯	醬滷黑干 黑豆干-滷	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆腹歷紅蘿蔔腹歷-煮	栗子時蔬 大白菜Q栗子木耳Q紅蘿蔔腹歷-煮	蜜燒雙薯 芋頭Q地瓜腹歷-燒	素雞腿 素雞腿-燒	海帶湯 海帶結	5.8	2.3	2.4	2.5	751
13	一	小米飯	茄汁豆包 豆包-燒	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔腹歷-炒	麻婆豆腐 豆腐-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆腹歷-煮	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	5.5	2.4	2.2	2.5	733
14	二	麥片飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	可樂餅 可樂餅S-炸	木耳敏豆 敏豆腹歷紅蘿蔔腹歷木耳Q-炒	金黃彩丁 玉米粒Q紅蘿蔔腹歷干丁-炒	銀蘿烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔腹歷-煮	銀耳甜湯 白木耳	5.6	2.3	2.3	2.7	744
15	三	香Q白飯	鐵板什錦 油腐三色豆S-煮	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔腹歷-煮	塔香紫茄 茄子Q-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔腹歷-滷	紅仁綠蔬 青花菜S紅蘿蔔腹歷-煮	和風海芽湯 海帶芽	5.5	2.5	2.5	2.5	748
16	四	糙米飯	素燒蘭花干 蘭花干筍筍紅蘿蔔腹歷-燒	枸杞山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	糖醋素獅子頭 素獅子頭紅蘿蔔腹歷-煮	沙茶豆干 豆干-煮	薑味時瓜湯 冬瓜Q	5.7	2.5	2	2.5	749
17	五	胚芽飯	麻香什錦 凍豆腐筍高麗菜Q-煮	炒青江菜 青江菜腹歷紅蘿蔔腹歷-炒	香菇麵筋 油泡香菇Q-煮	甜醬嫩油腐 嫩油腐-煮	炒三絲 青椒Q干絲木耳Q-炒	洋芋薏仁湯 馬鈴薯Q薏仁	5.5	2.3	2.2	2.6	730
20	一	香Q白飯	蜜燒雙併 黑豆干素肚-煮	咖哩百頁 馬鈴薯Q百頁豆腐紅蘿蔔腹歷-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔腹歷-炒	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	雙色蘿葡湯 蘿葡Q紅蘿蔔腹歷	5.7	2.5	2	2.5	749
21	二	燕麥飯	芹香素雞 素雞芹葉Q木耳Q-炒	蕃茄腐竹 腐竹蕃茄Q-炒	油燻筍 筍T-煮	什錦烤麩 烤麩筍筍木耳Q紅蘿蔔腹歷-煮	塔香寬粉 寬冬粉-炒	日式時蔬湯 高麗菜Q紅蘿蔔腹歷	5.7	2.4	2.2	2.5	747
22	三	小米飯	四喜豆包 豆包筍筍木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	冬瓜皮絲 冬瓜Q皮絲-煮	黃金甘薯條 甘薯條腹歷-炸	素燒三角 三角油腐-燒	炒豆芽菜 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	榨菜湯 榨菜T素肉絲	5.6	2.5	2.4	2.7	761
23	四	糙米飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	泡菜凍豆腐 凍豆腐大白菜Q-煮	麻油素腰花 素腰花-煮	香椿麵輪 麵輪香椿Q-煮	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔腹歷木耳Q-炒	木耳金針湯 乾金針T木耳Q	5.7	2.3	2	2.5	734
24	五	什穀飯	家常豆腐 豆腐-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	紅仁時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔腹歷-煮	鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔腹歷-煮	炸醬干丁 干丁毛豆腹歷紅蘿蔔腹歷-煮	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔腹歷	5.5	2.4	2.3	2.5	735
27	一	麥片飯	紅燒什錦 蘭花干木耳Q紅蘿蔔腹歷-煮	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔腹歷通心粉-煮	絲瓜冬粉 絲瓜Q冬粉-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔腹歷木耳Q-炒	牛蒡排 牛蒡排-燒	冬瓜湯 冬瓜Q素香菇頭	5.8	2.5	2	2.5	756
28	二	胚芽飯	茄汁豆腸 豆腸-燒	塔香油腐 油腐-煮	什炒彩椒 青椒Q甜椒Q干絲-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腹歷木耳Q-炒	炒空心菜 空心菜腹歷紅蘿蔔腹歷-炒	藥膳湯 豆薯Q豆筍	5.5	2.4	2.4	2.5	738
29	三	糙米飯	香滷豆包 豆包-滷	薑味南瓜 南瓜Q-煮	炒海根 海帶根紅蘿蔔腹歷-炒	山藥玉米 紫山藥Q毛豆腹歷玉米粒Q紅蘿蔔腹歷-煮	紅仁高麗 腐皮絲高麗菜Q紅蘿蔔腹歷-炒	味噌豆腐湯 豆腐	5.7	2.6	2.3	2.6	769
30	四	香Q白飯	素昌旺 豆腐麵筋酸菜T-煮	關東煮 蘿葡Q鮮菇Q筍筍紅蘿蔔腹歷-煮	香酥花枝排 素花枝排-炸	紅燒茄子 茄子Q-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	地瓜湯 地瓜腹歷Q圓	5.5	2.5	2.2	2.8	754

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章1Q豆奶日：4/28(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。