

# 裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 115年5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	全穀豆類(份)	豆內蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量(KCAL)
5/1	五	~勞動節連續假期~												
5/4	一	燕麥飯	三杯百頁 百頁/燒	香燻鮮筍 筍Q,紅蘿蔔Q/燻	糖醋甜條 甜不辣T/燒	鮮炒菜豆 菜豆Q,紅蘿蔔T/炒	芋頭芹香冬粉 芋頭Q,芹Q,冬粉/燒	產銷履歷蔬菜	海芽濃湯 海芽,薑絲	5.7	2.8	2.0	3.0	794
5/5	二	白米飯	▲大溪黑豆干 黑豆干/燒	芝香海茸 白芝麻,九層塔,海茸/燒	鮮炒瓠瓜 紅蘿蔔Q,瓠瓜Q/炒	清蒸南瓜 南瓜Q/蒸	酸菜麵腸 酸菜,麵腸/炒	有機蔬菜	鮮菇豆薯湯 豆薯Q,鮮菇Q	5.8	2.7	2.2	3.0	799
5/6	三	素香炒飯	醬燒烤麩 烤麩/燒	▲三杯鮑菇塊 九層塔,杏鮑菇Q,豆干/炒	毛豆玉米 毛豆Q,玉米Q,紅蘿蔔T/炒	▲拌炒干絲 白干絲/炒	鮮蔬花椰 鮮菇Q,花椰菜S/炒	季節蔬菜	紫芋西米露 芋頭,西谷米	6.0	2.7	1.9	2.8	796
5/7	四	白米飯	▲薑汁豆腐 薑,豆腐/燒	素滷麵輪 麵輪/燒	清炒甘藍 甘藍Q/炒	沙茶蘿蔔煮 蘿蔔Q/煮	枸杞菜瓜 枸杞,菜瓜/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q,紅蘿蔔Q	5.6	2.7	1.9	2.8	768
5/8	五	紫米香飯	醬燒素雞 素雞/燒	香酥可樂餅 可樂餅/炸	鮮炒合掌瓜 合掌瓜Q/炒	▲沙茶干丁 沙茶,干丁/燒	薑絲炒菇 薑絲,鴻喜菇Q,大頭菜/炒	有機蔬菜	▲味噌豆腐湯 豆腐,味噌	5.9	2.6	2.0	2.8	784
5/11	一	白米飯	▲醬色油腐 油腐/燒	三杯燴菇 西芹Q,香菇Q/炒	▲客家小炒 豆干,紅蘿蔔Q/炒	山藥總匯 山藥Q,小黃瓜Q/炒	鐵板豆芽 豆芽Q,木耳Q/炒	產銷履歷蔬菜	酸菜金針花湯 金針花,酸菜	5.5	2.5	1.9	2.8	746
5/12	二	麥片Q飯	木須蘭花干 木耳Q,蘭花干/煮	鮮炒扁蒲 紅蘿蔔Q,扁蒲Q/炒	醬燒茄子 九層塔,茄子Q/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	酸心素肚 酸心菜,素肚/炒	有機蔬菜	巧達玉米湯 玉米Q,紅蘿蔔	5.9	2.5	1.9	3.0	783
5/13	三	夜市素炒麵	香烤素鱈魚 素鱈魚排/烤	紅燒結頭菜 香菜,大頭菜Q/燒	▲瓜仔干丁 干丁,瓜仔/煮	木須刺瓜 刺瓜Q,木耳Q/煮	切海帶捲 海帶捲/滷	季節蔬菜	芋圓撞奶 煮仁芋圓	5.9	2.6	2.1	2.9	791
5/14	四	白米飯	鮮燴豆包 豆包/煮	香拌涼薯 涼薯Q/炒	和風海帶絲 海帶絲/炒	清炒花椰 花椰菜C/炒	紅蘿蔔小瓜 小黃瓜Q,紅蘿蔔Q/炒	有機蔬菜	風味昆布湯 黃豆芽Q,昆布	5.6	2.7	1.8	2.9	770
5/15	五	小米飯	彩蔬紅燒腐 彩蔬Q,豆腐/炒	奶香薯塊 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q/燒	香燒麵輪 冬瓜Q,麵輪/燒	酥炸蕃薯片 蕃薯T/炸	枸杞絲瓜 絲瓜Q,枸杞/煮	有機蔬菜	暖暖肉骨茶 蘿蔔Q,肉骨茶包	5.7	2.5	2.3	3.0	779
5/18	一	白米飯	黑醋溜豆腸 豆腸/燒	香滷麵筋 麵筋/滷	紅炒筍絲 筍絲,紅蘿蔔Q/炒	▲番茄豆腐 番茄Q,豆腐/燒	翠炒長豆 長豆T,紅蘿蔔Q/炒	產銷履歷蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜Q	5.9	2.6	2.0	3.0	793
5/19	二	蕎麥米飯	▲三杯油腐 油腐/燴	南瓜燒 南瓜Q/燒	素炒高麗菜 高麗菜Q/炒	三喜蔬菜 毛豆S,紅蘿蔔Q,玉米S/炒	▲青椒油片絲 青椒Q,油片絲/炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜	5.9	2.5	2.4	2.8	787
5/20	三	香椿炒麵	紅麩素肉排 紅麩素肉排/燒	芝香海根 白芝麻,海帶根/燒	芽菜雙絲 綠豆芽,木耳/炒	香拌大頭菜 結頭菜Q/拌	泰式打拋 麵腸,番茄Q,九層塔/炒	季節蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓	6.0	2.6	2.1	2.8	794
5/21	四	白米飯	▲香菜黑干 香菜,黑豆干/滷	醬燒麵輪 麵輪,毛豆T/燒	紅燒冬瓜 冬瓜Q,枸杞/燒	醬爆杏鮑菇 西芹Q,杏鮑菇Q/爆	大白滷 大白菜Q/煮	有機蔬菜	榨菜冬粉湯 榨菜,冬粉,香菇Q	5.8	2.4	2.0	2.8	762
5/22	五	紫米香飯	香滷素肚燒 素肚/燒	紅煮小佛瓜 佛手瓜Q,紅蘿蔔T/煮	芹炒豆薯 芹Q,豆薯Q/炒	▲蜜汁小豆干 四分干/燒	紅豆金棗 紅豆,金棗/炸	有機蔬菜	港式酸辣湯 豆腐,筍絲,紅絲Q	5.9	2.7	1.8	3.0	796
5/25	一	白米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	香菇麵筋 香菇Q,麵筋/煮	清炒豆芽 豆芽Q/炒	鮮菇瓠瓜 美白菇Q,瓠瓜Q/煮	日式咖哩 洋芋Q,紅蘿蔔Q/煮	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹Q,蘿蔔Q	5.5	2.6	2.0	2.8	756
5/26	二	燕麥飯	▲茄汁百頁 百頁/燒	紅炒甘藍 甘藍Q,紅蘿蔔T/炒	蔬食甜不辣 甜不辣Q/燒	醬燒素肚 紅蘿蔔Q,素肚/燒	素香吊菜 吊菜Q/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q	5.9	2.7	2.0	2.8	792
5/27	三	日式烏龍麵	醬燒素棒腿 素棒腿/燒	絲瓜彩繪 絲瓜Q,金針菇Q/燴	開胃大頭菜 大頭菜Q/炒	▲芝麻乾燒油腐 白芝麻,油腐/燒	醬爆黑木耳 黑木耳Q/拌	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆,地瓜圓	5.8	2.4	2.0	3.0	771
5/28	四	白米飯	醬燒豆包 豆包/燒	▲滷味豆干 豆干,海帶結/燒	清炒花椰菜 花椰菜C/炒	蔬菜春雨 白菜Q,冬粉/炒	黑米糕捲 紫米糕捲/炸	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q,薑絲	6.0	2.1	2.0	3.0	763
5/29	五	糙米飯	紅燒麵腸 麵腸/燒	▲九香豆干結 九層塔,豆干結/炒	鮮炒時蔬 豆薯Q,紅蘿蔔Q/炒	梅干竹筍 梅干,竹筍Q/燻	秀珍菇黃瓜 秀珍菇Q,黃瓜Q/炒	有機蔬菜	▲日式豆醬湯 豆腐,味噌,海芽	5.8	2.8	1.7	2.9	789

\*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