

裕民田精緻午餐

素食便當

建德國小 115年10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 量(份)	豆魚肉蛋類 量(份)	蔬菜類 量(份)	油脂類 量(份)	熱量 (KCAL)
10/1	四	白米飯	▲香煎豆腐 豆腐/煎	佛跳牆 白菜Q、紅蘿蔔T、芋頭Q/炒	炒合掌瓜 佛手瓜Q/炒	▲麻醬干丁 干丁/燒	紅絲豆薯 紅蘿蔔Q、豆薯Q/炒	有機蔬菜	蔬菜總匯湯 金針菇Q、高麗菜Q	5.7	2.7	2.2	2.8	783
10/2	五	小米飯	▲芝香大黑干 芝麻、黑豆干/燒	椒鹽地瓜片 地瓜T/炸	木須白花 木耳Q、白花菜C/炒	酸心素肚 酸菜心、素肚/炒	香菇扁蒲 香菇Q、扁蒲Q/炒	有機蔬菜	▲酸辣湯 筍絲、豆腐、紅絲	5.8	2.6	2.3	2.9	789
10/5	一	白米飯	紅燒烤麩 烤麩/滷	▲香滷海帶結 海帶結、四分干/滷	醬炒筍絲 筍絲Q/炒	白醬洋芋燒 洋芋Q、紅蘿蔔T/煮	薑絲絲瓜 薑絲、絲瓜Q/燒	產銷履歷蔬菜	紫菜湯 紫菜	5.6	2.7	2.4	2.8	781
10/6	二	麥片香飯	▲醬香油腐 油豆腐/燒	▲拌炒干絲 紅蘿蔔T、白干絲/炒	素香長豆 長豆T/炒	塔香茄子 九層塔、茄子Q/燒	鐵板燒豆芽 豆芽Q/燒	有機蔬菜	蘿蔔湯 鮮菇Q、蘿蔔Q	5.7	2.6	2.5	2.8	783
10/7	三	什錦拌麵	芝麻燒麵腸 白芝麻、麵腸/燒	燴青花菜 青花菜Q/炒	▲木耳豆腐 黑木耳Q、豆腐/燒	▲芝麻海根 芝麻、海帶根/滷	香酥可樂餅 可樂餅C/炸	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆、QQ	6.0	2.5	2.2	3.0	798
10/8	四	糙米飯	醬燒豆包 豆包/燒	玉米毛豆 玉米C、毛豆C/炒	枸杞枕瓜 冬瓜Q/燒	沙茶小黃瓜 小黃瓜Q/炒	時蔬冬粉 高麗菜Q、冬粉	有機蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐、味噌	5.8	2.6	2.2	2.8	782
10/9	五	國慶日放假一天~												
10/12	一	全穀飯	▲脆皮豆腐 豆腐/燒	蠔油杏鮑菇 紅蘿蔔T、杏鮑菇Q/炒	梅干麵腸 梅干、麵腸/炒	翠炒花椰 花椰菜C/炒	蜜燒地瓜 地瓜T/燒	產銷履歷蔬菜	酸菜菇菇湯 薑、酸菜、菇Q	5.8	2.6	2.2	3.0	791
10/13	二	白米飯	宮保百頁 百頁/燒	白菜煮 白菜Q、紅蘿蔔T/煮	蘿蔔麵筋 蘿蔔Q、麵筋/煮	鮮味黃瓜 黃瓜Q、秀珍菇Q/炒	枸杞南瓜燒 枸杞、南瓜Q/燒	有機蔬菜	竹筍湯 筍片	5.7	2.7	2.0	2.8	778
10/14	三	薏仁飯	香烤素魚排 素魚排/烤	彩椒豆薯 彩椒Q、豆薯Q/炒	麻油絲瓜 絲瓜Q/煮	▲番茄豆腐 番茄Q、豆腐/煮	香炒紫茄 茄子Q/炒	季節蔬菜	香芋西米露 西米露、芋頭Q	6.0	2.5	2.4	2.8	794
10/15	四	白米飯	雙色烤麩 烤麩、紅蘿蔔T/燒	香菜大頭菜 香菜、大頭菜Q/炒	小瓜素腰花 素腰花、小黃瓜Q/炒	紅片高麗菜 高麗Q、紅蘿蔔Q/炒	蠔油素雞 素雞/燙	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米C、紅蘿蔔T	5.6	2.7	2.5	3.0	792
10/16	五	胚芽米飯	素燴麵輪 麵輪/燴	薑絲木耳 薑、木耳Q/炒	西芹炒菇 西芹Q、杏鮑菇Q/炒	紅醬馬鈴薯 馬鈴薯Q/炒	▲塔香干結 九層塔Q、豆干結/燒	有機蔬菜	風味海結湯 海結、黃豆芽Q	5.7	2.7	2.3	2.8	785
10/17	六	香甜米飯 (運動會)	紅燒豆包 豆包/燒	九香杏鮑菇 杏鮑菇、九層塔/燒	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/炒	紫米糕捲 紫米糕捲/炸	▲菜脯干丁 菜脯、干丁/煮	有機蔬菜	冬瓜QQ 冬瓜、QQ	5.4	2.7	2.5	2.8	769
10/19	一	運動會補假一天~												
10/20	二	白米飯	▲蜜燒黑豆干 白芝麻、黑豆干/燒	▲塔香油腐 九層塔、油豆腐	鮮綠葫蘆 葫蘆Q/炒	韓式高麗 高麗菜Q、金針菇Q/煮	素炒豆芽 豆芽Q/炒	有機蔬菜	▲榨菜豆腐湯 榨菜、豆腐	5.6	2.6	2.3	2.8	771
10/21	三	台式米粉	糖醋素雞丁 素雞丁/燴	長豆炒紫茄 長豆T、茄子Q/炒	鮮菇佛手瓜 鴻喜菇Q、佛手瓜Q/炒	洋芋繪玉米 洋芋、玉米C、紅蘿蔔T/炒	滷香麵輪 麵輪/滷	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆、地瓜圓	6.0	2.5	2.4	3.0	803
10/22	四	紫米飯	紅燒蘭花干 蘭花干/燒	綜合雪蓮子 雪蓮子、毛豆C、芋頭Q/煮	沙茶小瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔T/炒	香酥地瓜 地瓜T/炸	▲客家小炒 豆干、紅蘿蔔T、芹Q/炒	有機蔬菜	▲味噌海芽湯 味噌、海芽、豆腐	5.8	2.7	2.3	2.8	792
10/23	五	白米飯	紅燒豆腸 豆腸/燒	彩椒菇菇 菇Q、彩椒Q、芹Q/炒	▲醬爆干丁 干丁/炒	絲瓜煮 絲瓜Q/燒	蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯Q、鮮菇Q	5.7	2.6	2.3	2.8	778
10/26	一	光復節補假一天~												
10/27	二	白米飯	▲塔香豆腐燒 九層塔、豆腐/燒	宮保高麗 高麗菜Q/炒	薑汁木耳 薑、木耳Q/煮	紅燒麵腸 麵腸/燒	鮮炒菜豆 菜豆Q/炒	有機蔬菜	暖暖素肉骨茶 蘿蔔Q、肉骨茶包	5.6	2.7	2.4	3.0	790
10/28	三	小米飯	照燒素棒腿 素棒腿/燒	清炒小黃瓜 小黃瓜Q、紅蘿蔔T/炒	香滷百頁 百頁/滷	綜合玉米 玉米Q、毛豆C/炒	醬炒海茸 九層塔Q、海茸/燒	產銷履歷蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜T、芋圓	6.0	2.6	2.2	2.8	796
10/29	四	白米飯	茄汁豆包 豆包/燒	香滷素肚 素肚/炒	鮮蔬大白菜 大白菜Q、紅蘿蔔T/煮	炒西蘭花 西蘭花C/炒	濃郁咖哩洋芋 洋芋Q、紅蘿蔔T/煮	有機蔬菜	粉絲湯 榨菜、粉絲	5.7	2.6	2.3	3.0	787
10/30	五	蕎麥飯	▲三角油豆腐 油豆腐/燴	▲沙茶干片 芹菜Q、豆干/炒	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜Q/煮	燒海帶絲 海帶絲/燒	紅炒扁蒲 紅蘿蔔T、扁蒲Q/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、玉米C	6.0	2.5	2.4	2.8	794

*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 譚芯惠 吳秀玲