



# 津味優質午餐

八德國小  
112年2月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			青菜	全蛋類 每碗 (份)	豆腐類 肉類 (份)	雞蛋 (份)	海帶類 蔬菜類 (份)	熱量 (Kcal)
<b>新年快樂 兔年行大運</b>												
2/13	一	白飯	糖醋蘭花干 <small>燒/蘭花干</small>	芹香白干絲 <small>芹菜,白干絲,海帶絲/炒</small>	毛豆山藥 <small>燒/毛豆,山藥</small>	鄉村花椰菜 <small>炒/花椰菜</small>	產銷履歷蔬菜	5.4	2.5	2.2	2.6	725
2/14	二	五穀米飯	四方豆腐 <small>豆腐/燒</small>	紅燒豆干結 <small>豆干結/紅燒</small>	雙菇泡菜粉絲 <small>金針菇,秀珍菇,冬粉/炒</small>	芝麻海根 <small>燒/芝麻,海帶根</small>	有機蔬菜	5.2	2.4	2.2	2.5	700
2/15	三	什錦素炒飯	素燒豆腸 <small>豆腐/燒</small>	鮮炒高麗菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔/炒</small>	香拌黑木耳 <small>黑木耳/炒</small>	客家小炒 <small>豆干片,芹菜</small>	青菜	5.5	2.5	2	2.7	732
2/16	四	白飯	沙茶燒素肚 <small>素肚/燒</small>	彩椒豆薯 <small>彩椒,豆薯/炒</small>	鮮菇刈菜仁 <small>鮮菇,刈菜仁/炒</small>	花生麵筋 <small>花生,麵筋/煮</small>	有機蔬菜	5.2	2.4	2.2	2.5	700
2/17	五	白飯	番茄豆腐 <small>番茄,豆腐/燒</small>	毛豆麵輪 <small>毛豆,麵輪/紅燒</small>	五香海帶串 <small>海帶串/燒</small>	清蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	有機蔬菜	5.3	2.4	2	2.5	702
2/18	六	小米蒸飯	塔香豆包 <small>燒/豆包,九層塔</small>	鮮甜南瓜 <small>煮/南瓜</small>	梅菜筍干 <small>炒/筍干,梅干菜</small>	海結素肚 <small>湯/海結,素肚</small>	產銷履歷蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.6	732
2/20	一	白飯	芝麻黑豆干 <small>芝麻,黑豆干/燒</small>	敏豆素肉絲 <small>敏豆,素肉絲/炒</small>	韓式年糕 <small>高麗菜,年糕/炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,高麗菜/炒</small>	產銷履歷蔬菜	5.4	2.4	2.4	2.5	719
2/21	二	白飯	醬燒油豆腐 <small>油豆腐/醬燒</small>	白菜滷 <small>大白菜,豆皮/滷</small>	南瓜燒 <small>南瓜/燒</small>	海根干片 <small>海帶根,豆干片/炒</small>	有機蔬菜	5.3	2.5	2.2	2.5	714
2/22	三	素炒烏龍麵	日式百頁磚 <small>百頁/炸</small>	彩椒杏鮑菇 <small>彩椒,杏鮑菇/炒</small>	糖醋素雞 <small>素雞/燒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜/炒</small>	青菜	5.2	2.4	2.5	2.7	716
2/23	四	糙米蒸飯	黑胡椒麵腸 <small>麵腸/燒</small>	蒟蒻三絲 <small>蒟蒻,芹菜,紅蘿蔔/炒</small>	梅汁苦瓜 <small>梅子,苦瓜/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,毛豆/炒</small>	有機蔬菜	5	2.4	2.5	2.5	693
2/24	五	麥片Q飯	麻油豆包 <small>豆包/燒</small>	薑絲木耳 <small>薑絲,木耳/炒</small>	黃瓜素丸 <small>大黃瓜,素丸/炒</small>	烤麩四喜 <small>香菇,烤麩,木耳,花生/煮</small>	有機蔬菜	5.2	2.5	2.5	2.6	719

◎ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。  
◆注意：芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、及其製品 為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商  
地址：桃園市大溪區新北東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534  
營養師：呂如蘋 營養字第3594號