



# 津味優質午餐

## 八德國小 112年5月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			青菜	三菜一Q套餐	糖	油	鹽	味精	其他
5/1	一	白飯	麻婆豆腐 燒/豆腐	毛豆山藥 炒/毛豆,山藥	彩椒木耳 炒/彩椒,木耳	扁蒲香菇 炒/扁蒲,香菇	在地產銷履歷蔬菜		5.3	2.3	2.3	2.5	7.14
5/2	二	白飯	百頁枸杞 燒/百頁豆腐,枸杞	咖哩洋芋 燒/洋芋,紅蘿蔔	蠔油麵腸 燒/麵腸	白玉海結 煮/白蘿蔔,海帶結	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	7.21
5/3	三	招牌素炒飯	糯椒豆干 炒/豆干,糯米椒	絲瓜麵線 煮/絲瓜,麵線	塔香茄子 炒/茄子	筍乾麵輪 燒/筍乾,麵輪	青菜	豆奶	5.3	2.5	2.3	3	7.51
5/4	四	麥片Q飯	番茄豆包 煮/番茄,豆包	清蒸芋頭 蒸/芋頭	三杯香菇 炒/香菇	小瓜豆皮 炒/小黃瓜,豆皮	有機蔬菜		5.3	2.5	2.3	2.6	7.33
5/5	五	白飯	椒麻油豆腐 燒/油豆腐	玉米三色 煮/鮑魚菇,蒲瓜	冬瓜素雞丁 煮/冬瓜,素雞丁	高麗粉絲 炒/冬粉,高麗菜	有機蔬菜		5.5	2.5	2.2	2.7	7.49
5/8	一	白飯	宮保百頁 燒/百頁豆腐,枸杞	雪菜烤麩 炒/雪裡紅,烤麩	南瓜燒 燒/南瓜	韓式年糕 煮/高麗菜,年糕	在地產銷履歷蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	7.35
5/9	二	五穀米飯	莎莎醬素肚 煮/素肚	醋溜海絲 炒/海帶絲	拔絲地瓜 燒/地瓜	花生麵筋 煮/花生,麵筋	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	7.35
5/10	三	主廚素炒麵	蠔油麵腸 燒/麵腸	三杯茄子 炒/茄子	彩椒馬鈴薯 炒/彩椒,馬鈴薯	豆豉燒豆腐 燒/豆腐	青菜		5.3	2.5	2	3	7.44
5/11	四	白飯	香菜黑干 炒/黑豆干,香菜	梅菜筍干 滷/梅干菜,筍干	芹菜香菇腐皮 炒/芹菜,香菇,腐皮	海根金茸 燒/海帶根,金針菇	有機蔬菜		5	2.5	2.2	2.8	7.26
5/12	五	小米蒸飯	紅燒蘭花干 燒/蘭花干	日式關東煮 煮/白蘿蔔,紅蘿蔔	番茄豆腐 炒/豆腐,番茄	南瓜燒 燒/南瓜	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.7	7.30
5/15	一	白飯	醬燒豆包 燒/豆包,彩椒	冬瓜麵筋 煮/冬瓜,麵筋	黃金咖哩煮 煮/馬鈴薯,紅蘿蔔	彩椒鮑菇 炒/鮑魚菇,彩椒	在地產銷履歷蔬菜		5.3	2.5	2	2.6	7.26
5/16	二	白飯	鐵板油豆腐 炒/油豆腐	拔絲地瓜 炸/地瓜	山東大白菜 炒/大白菜,紅蘿蔔	小素排 煎/小素排	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	7.35
5/17	三	古早味香菇素排飯	梅汁百頁 煮/百頁豆腐,梅汁	絲瓜金菇 炒/絲瓜,金針菇	海帶三絲 炒/海帶絲,白干絲,芹	韓式高麗 炒/高麗菜,紅蘿蔔	青菜		5	2.5	2.5	3	7.35
5/18	四	胚芽米飯	麻油菇菇鍋 煮/香菇,凍豆腐	茄子燒 燒/茄子,九層塔	香菇鮮筍 炒/香菇,竹筍	五味冬粉煲 炒/冬粉,高麗菜	有機蔬菜		5.3	2.3	2.3	2.6	7.18
5/19	五	蕎麥白飯	茄汁燒豆腐 煮/豆腐,番茄	白玉海結 煮/白蘿蔔,海帶結	芝麻牛蒡 炒/芝麻,牛蒡	佛跳牆 煮/大白菜,芋頭,豆皮	有機蔬菜		5	2.5	2.5	2.8	7.26
5/22	一	白飯	蜜燒蘭花干 煮/蘭花干	韓式高麗 炒/高麗菜,紅蘿蔔	酸甜木耳 木耳/炒	香燻苦瓜 燻/苦瓜	在地產銷履歷蔬菜		5	2.3	2.2	2.8	7.11
5/23	二	白飯	塔香四分干 炒/四分干,九層塔	玉米燴毛豆 燴/毛豆,玉米,紅蘿蔔	芝麻麵腸 煮/麵腸,芝麻	薑燒冬瓜 煮/冬瓜,薑	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.6	7.26
5/24	三	素義大利麵	薑汁豆包 燒/豆包	鮮菇胡瓜 煮/香菇,胡瓜	雪菜烤麩 煮/雪裡紅,烤麩	南瓜煮 煮/南瓜	青菜		5.5	2.5	2	2.8	7.49
5/25	四	小米蒸飯	椒鹽百頁燒 燒/百頁豆腐	塔香海帶 燒/海帶	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯,紅蘿蔔	花生麵筋 燒/花生,麵筋	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	7.35
5/26	五	小薑仁白飯	塔香油豆腐 燒/油豆腐	泰式粉絲 炒/冬粉,高麗菜	毛豆麵輪 煮/麵輪,毛豆	杞香鮮蒲 煮/枸杞,蒲瓜	有機蔬菜		5.3	2.5	2.2	2.6	7.31
5/29	一	白飯	紅燒素雞 燒/素雞	客家燻筍 燻/筍干	燒紫茄 燒/茄子	清蒸芋頭 蒸/芋頭	在地產銷履歷蔬菜		5.3	2.3	2.3	2.7	7.23
5/30	二	麥片Q飯	塔香凍豆腐 煮/凍豆腐	枸杞山藥 枸杞,山藥/炒	大瓜鮮菇 炒/大黃瓜,香菇	薑絲素肚 燒/素肚,薑	有機蔬菜		6.3	2.6	2.2	2.5	8.04
5/31	三	素炒米粉	芝麻蜜燒黑豆干 芝麻,黑豆干/燒	彩椒豆薯 炒/彩椒,豆薯	椒鹽麵腸 炸/麵腸	塔香海根 炒/海帶根	青菜		6.3	2.5	2	3	8.14

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師:呂如蘋