114年9月份素食菜單 基隆建德國中

士福餐盒

地址：臺北市內湖區新明路195號　服務電話：2792-8561　營養師：江雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量kcal
1	一	香Q白飯	香菇干片 香菇 干片(燒)	海結麵輪 海帶結 麵輪 時蔬(炒)	鮮蔬炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	素菜		6.5	3	2	2.5	843
2	二	小米飯	芹香素雞 素雞 芹菜 時蔬(炒)	雪菜干丁 雪裡紅 干丁(炒)	紅綿津白 大白菜 紅蘿蔔(炒)	素菜	水果	6.5	3	2	2.3	834
3	三	芝麻飯	三杯素肚 素肚 時蔬 九層塔(炒)	紹子豆腐 ▲豆腐 時蔬(煮)	彩繪花椰 花椰菜 木耳(炒)	素菜		6.5	3	2	2.5	843
4	四	義大利麵	黑椒素排*1 素肉排(燒)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	彩蔬銀芽 綠豆芽 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.6	847
5	五	胚芽飯	蠔油黑豆干 大溪黑豆干(煮)	玉米歐姆蛋 玉米粒 時蔬 蛋(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	素菜	果汁	6.5	3	2	2.5	843
8	一	紅藜飯	酸菜豆腸 酸菜 豆腸(炒)	秘製滷味 小方干 時蔬(滷)	田園脆蒲 蒲瓜 時蔬(炒)	素菜		6.5	3	2	2.5	843
9	二	香Q白飯	彩椒素肚 素肚 彩椒(炒)	古早味肉燥 素絞肉 干丁 (煮)	清炒香筍 筍 時蔬(炒)	素菜	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
10	三	什錦炒飯	糖醋素排*1 素排 (燒)	芝香油腐 油豆腐 白芝麻(滷)	雙色海根 ▲海根 時蔬(煮)	素菜		6.5	2.9	2	2.5	835
11	四	麥片飯	茄汁燒腐 豆腐 時蔬(燒)	鮮蔬腐皮 腐皮 時蔬 芹菜(炒)	鮮蔬豆段 豆段 時蔬 (炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
12	五	五穀飯	五香豆包*1 豆包(燒)	鮮蔬洋菇 洋菇 時蔬(炒)	翡翠冬粉 冬粉 時蔬(炒)	素菜	豆漿	6.5	2.8	2	2.5	828
15	一	胚芽飯	醬燒大豆腐*1 大豆腐 時蔬(燒)	花生麵筋 水煮花生 麵筋(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜		6.5	2.9	2	2.5	835
16	二	香Q白飯	宮保麵輪 麵輪 時蔬(煮)	脆炒三絲 干絲 芹菜 時蔬(炒)	木耳鮮瓜 瓜 木耳 (炒)	素菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
17	三	糙米飯	什錦烤麩 烤麩 時蔬(煮)	日式關東煮 蒟蒻 時蔬 (煮)	和風芽菜 黃豆芽 時蔬(炒)	素菜		6.5	2.9	2	3	858
18	四	日式炒麵	照燒蘭花干*1 蘭花干(滷)	地瓜條 地瓜條(烤)	金菇鮮蔬 豆段65g 金針菇15g	有機菜	水果	6.7	3	2	2.5	857
19	五	小米飯	薑燒麵腸 麵腸 時蔬(燒)	香筍干片 筍 干片 (炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯 時蔬(煮)	素菜	果汁	6.5	3.0	2.0	3	865
22	一	素香鬆飯	沙茶豆包*1 豆包(煮)	豆干鮮菇 豆干 杏鮑菇(炒)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	素菜		6.5	2.8	2	3	850
23	二	五穀飯	蜜汁豆腸 豆腸 時蔬(煮)	梅菜筍干 梅乾菜 筍干(炒)	芹香干片 豆干 時蔬 芹菜(炒)	素菜	水果	6.7	2.9	2	2.5	849
24	三	香Q白飯	鐵板油腐 油豆腐 時蔬(煮)	鳳梨雪耳 雪耳 鳳梨(炒)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	素菜		6.2	3	2	2.5	822
25	四	糙米飯	蒲燒方干 四方干(燒)	紅燒獅子頭*1 時蔬 素獅子頭(燒)	鮮蔬季豆 長豆 時蔬 (炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
26	五	芝麻飯	塔香麵腸 麵腸 時蔬 九層塔(炒)	古早味蒸蛋 蛋 (蒸)	海帶干絲 ▲海帶 豆干絲 時蔬(炒)	素菜	保久乳	6.5	3	2	3	865
29	一	教　師　節　補　假										
30	二	香Q白飯	田園素雞 素雞 玉米筍 時蔬(煮)	下飯瓜仔肉 干丁 素絞肉 脆瓜(煮)	紅綿高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	素菜	TAP豆漿	6.5	3	2	2.8	856

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★

▲表高鈣食材　　★表示炸物