115年1月份素食菜單 建德國中

士福美食

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

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	四	元　旦　假　期										
2	五	香Q白飯	酸菜麵腸 麵腸 酸菜(炒)	咖哩燒腐 凍豆腐 素絞肉 時蔬(煮)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	3	865
5	一	胚芽飯	南瓜豆腐煲 豆腐 南瓜 毛豆(煮)	肉絲干片 干片 素肉絲 時蔬(炒)	彩繪豆芽 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	3	865
6	二	麥片飯	白玉麵輪 麵輪 白蘿蔔(燒)	海苔蒸蛋 液蛋 海苔(蒸)	塔香海茸 海茸 九層塔(煮)	青菜	水果	6.5	3	2	3	865
7	三	五穀飯	筍片燒腐 油豆腐 筍片(燒)	彩椒豆腸 豆腸 彩椒(炒)	筋絲花椰 花椰菜 筋蘿蔔(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
8	四	士福油飯	塔香素肚*1 素肚 九層塔(煮)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燒)	木須鮮瓜 蒲瓜 木耳(炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	3	865
9	五	香Q白飯	糖醋豆包*1 豆包(煮)	堅果玉米 玉米粒 干丁 堅果(煮)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.9	2	3	858
12	一	玉米飯	彩繪豆腸 豆腸 鴻喜菇 時蔬(煮)	下飯肉燥 干丁 素絞肉 碎瓜(煮)	杏菇津白 大白菜 杏鮑菇(炒)	青菜	TAD豆漿	6.5	2.8	2	3	850
13	二	五穀飯	鐵板油腐 油豆腐 時蔬(煮)	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	干片豆段 豆段 干片 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	3	2	3	865
14	三	香Q白飯	家常大豆腐 大豆腐 時蔬(燒)	芹香干絲 干絲 時蔬 芹菜(炒)	脆炒青花 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	3	865
15	四	芝麻飯 ▲黑芝麻	醬燒麵腸 麵腸 時蔬(炒)	古早味蒸蛋 液蛋(蒸)	醬燒冬瓜 冬瓜 金針菇 枸杞(燒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
16	五	拿坡里 義大利麵	黑椒肉排*1 素肉排(燒)	秘製滷味 豆干 海帶片(滷)	黑椒銀芽 綠豆芽 時蔬(炒)	青菜	保久乳	6.5	3	2	3	865
19	一	小米飯	蠔油黑豆干 大溪黑豆干(煮)	麻油猴頭菇 凍豆腐 猴頭菇(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
20	二	肉絲炒飯	照燒蘭花干 蘭花干(燒)	香烤蜜地瓜 地瓜(烤)	雙色花椰 青花椰 白花椰 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
21	三	香Q白飯	宮保素雞 素雞 時蔬(煮)	三杯燒腐 油豆腐 杏鮑菇(燒)	鮮蔬炒瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	3	865
22	四	糙米飯	什錦烤麩 烤麩 杏鮑菇 時蔬(煮)	麻婆豆腐 豆腐 時蔬(煮)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
23	五	薏仁飯	香菇麵輪 麵輪 香菇 時蔬(燒)	番茄炒蛋 液蛋 番茄 時蔬(炒)	咖哩粉絲 冬粉 豆芽菜 素絞肉(炒)	青菜	豆漿	6.5	3	2	3	865

★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★

★表示炸物