士福美食 115年11月份素食菜單 建德國中

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）、董家伶（營養字011828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)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量kcal
2	一	麥片飯	醬爆麵腸 麵腸 杏鮑菇(煮)	咖哩燒腐 豆腐 素絞肉 時蔬(燒)	白菜滷 大白菜 時蔬(煮)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
3	二	香Q白飯	大溪黑豆干 黑豆干(燒)	蒸蛋 蛋(蒸)	什錦冬粉 冬粉 高麗菜 時蔬(煮)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
4	三	香Q白飯	彩椒素雞 素雞 彩椒 時蔬(煮)	雪菜干丁 豆干 雪裡紅(煮)	筊白花椰 花椰菜 筊白蘿蔔(煮)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
5	四	什錦炒麵	糖醋豆包 豆包(燒)	秘製滷味 凍豆腐 海帶結 蒟蒻(滷)	木須芽菜 黃豆芽 木耳(炒)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
6	五	小米飯	上海烤麩 烤麩 時蔬(燒)	毛豆玉米干丁 豆干 玉米粒 毛豆(煮)	清炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.5	2	3	0	0	828
9	一	五穀飯	三杯素肚 素肚 九層塔(燒)	芹香干絲 豆干絲 海帶 時蔬 芹菜(煮)	鮮菇炒瓜 大黃瓜 金針菇 時蔬(煮)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
10	二	香Q白飯	照燒蘭花干 蘭花干(燒)	雪耳素雞 素雞 時蔬 鳳梨(煮)	芝香季豆 敏豆 白芝麻(炒)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
11	三	沙茶肉絲炒飯	五香豆干 豆干(燒)	腐皮黃瓜 腐皮 小黃瓜 時蔬(煮)	筊白高麗 高麗菜 筊白蘿蔔(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
12	四	香Q白飯	鐵板油腐 油豆腐 時蔬(煮)	番茄炒蛋 蛋 時蔬 番茄(炒)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
13	五	芝麻飯	醬燒麵輪 麵輪 白蘿蔔(燒)	甜醬凍豆腐 凍豆腐 素甜不辣(燒)	銀芽三絲 綠豆芽 時蔬 木耳(炒)	青菜	豆漿	6.5	2.5	2	3	0	0	828
16	一	胚芽飯	家常大豆腐 大豆腐(燒)	塔香干片 豆干 時蔬 九層塔(炒)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
17	二	香Q白飯	腰果素雞 素雞 時蔬 腰果(煮)	下飯瓜仔肉 豆干 素絞肉 碎瓜(煮)	田園玉米 玉米粒 時蔬 青豆(炒)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
18	三	香Q白飯	蜜汁豆腸 豆腸 時蔬(煮)	南瓜豆腐煲 豆腐 南瓜 素絞肉(燒)	彩蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
19	四	素香鬆飯	蒲燒豆包 豆包 時蔬(燒)	★季豆素雞丁 素雞丁 敏豆(炸)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬(煮)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
20	五	糙米飯	燜燒烤麩 烤麩 時蔬(燒)	豆干滷蛋 蛋 豆干(滷)	咖哩薯塊 馬鈴薯 時蔬(煮)	青菜	保久乳	6.5	2.5	2	3	0	1	948
23	一	燕麥飯	酸菜麵腸 麵腸 酸菜 薑絲(炒)	番茄豆腐燒 豆腐 番茄 時蔬(燒)	彩繪鮮瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	青菜	TAP豆漿	6.5	2.5	2	3	0	0	828
24	二	香Q白飯	客家小炒 豆干 素肉絲 時蔬 芹菜(炒)	菜脯炒蛋 蛋 時蔬 菜脯(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
25	三	香Q白飯	筍燒油腐 油豆腐 筍干(燒)	鮮菇干片 豆干 杏鮑菇 時蔬(煮)	雙色花椰 綠花椰 白花椰(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
26	四	義大利肉醬麵	照燒豆包 豆包(燒)	蒟蒻燒腐 凍豆腐 時蔬 蒟蒻(燒)	★玉米布丁酥 玉米布丁酥(炸)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
27	五	薏仁飯	沙茶素雞丁 素雞丁 時蔬(炒)	肉燥嫩腐 豆腐 時蔬 素絞肉 (燒)	金菇豆段 敏豆 金針菇(炒)	青菜	果汁	6.5	2.5	2	3	0	0	828
30	一	香Q白飯	素牛蒡排 牛蒡排(燒)	香菇麵輪 麵輪 時蔬 香菇(燒)	和風黃芽 黃豆芽 海帶芽 白芝麻(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828

★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　◎表示含過敏原