115年3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

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
2	一	胚芽飯	素蟹黃豆腐 豆腐 南瓜 時蔬(煮)	毛豆玉米干丁 豆干 玉米粒 毛豆(煮)	和風黃芽 黃豆芽 時蔬(煮)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
3	二	香Q白飯	烟燒烤麩 烤麩 杏鮑菇 時蔬(燒)	甜醬凍豆腐 凍豆腐 素甜不辣(燒)	田園胡瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
4	三	鮮蔬 義大利麵	黑椒肉排*1 素肉排(燒)	地瓜條 地瓜條(炸)	鮮蔬津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
5	四	玉米飯	醍醐油腐 油豆腐(燒)	菜脯炒蛋 蛋 菜脯 時蔬(炒)	塔香海茸 海茸 九層塔(煮)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
6	五	芝麻飯 黑芝麻	糖醋豆包*1 豆包 時蔬(燒)	豆干肉絲 豆干 素肉絲 芹菜(炒)	泰式冬粉 冬粉 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.8	2	3	850
9	一	薏仁飯	塔香素肚 素肚 九層塔(煮)	番茄豆腐燒 豆腐 番茄 時蔬(燒)	芝香豆段 豆段 白芝麻(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
10	二	香Q白飯	堅果麵腸 麵腸 蒟蒻 堅果(煮)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
11	三	紅藜飯	大溪黑豆干 大溪黑豆干(滷)	麻婆豆腐 豆腐 時蔬(煮)	雙色花椰 白花椰 綠花椰 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
12	四	素香鬆飯	三杯油腐 油豆腐 杏鮑菇(燒)	季豆素雞 素雞 豆段 時蔬(煮)	鮮蔬炒瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
13	五	糙米飯	照燒蘭花干*1 蘭花干(燒)	蒟蒻燒腐 凍豆腐 蒟蒻 時蔬(燒)	黑豆南瓜 南瓜 黑豆(煮)	青菜	豆漿	6.5	2.8	2	3	850
16	一	燕麥飯	香菇麵輪 麵輪 乾香菇(煮)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(燒)	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
17	二	胚芽飯	咖哩燒腐 豆腐 素絞肉 時蔬(燒)	番茄炒蛋 蛋 蕃茄 時蔬(炒)	鮮菇如意菜 綠豆芽 杏鮑菇 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
18	三	香Q白飯	鍋燒豆包*1 豆包(燒)	瓜仔素肉燥 干丁 素絞肉 脆瓜(煮)	白菜滷 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
19	四	茄汁肉醬 義大利麵	醬燒牛蒡排*1 牛蒡排(燒)	腐皮小黃瓜 腐皮 小黃瓜 時蔬(炒)	海根三色 海帶 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
20	五	五穀飯	薑燒豆腸 豆腸 時蔬 薑(燒)	客家干片 豆干 時蔬(炒)	木須蒲瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	青菜	保久乳	6.5	2.9	2	3	858
23	一	香Q白飯	蠔油烤麩 烤麩 時蔬(煮)	芹香干絲 豆干絲 芹菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
24	二	小米飯	蒲燒方干 豆干(燒)	香燒腐竹 腐竹 筍 時蔬(燒)	古早味蒸蛋 蛋(蒸)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
25	三	麥片飯	酸菜麵腸 麵腸 酸菜(煮)	彩鴿干片 干片 高麗菜 時蔬(炒)	金茸鮮瓜 大黃瓜 金針菇 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
26	四	芝麻飯 黑芝麻	沙嗲燒腐 豆腐 素絞肉 時蔬(煮)	雲耳素雞 素雞 雲耳 時蔬(炒)	彩蔬冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
27	五	香椿炒麵	彩椒素肚 素肚 彩椒(煮)	肉燥燒腐 油豆腐 素肉 毛豆(煮)	福菜香筍 筍干 梅乾菜(炒)	青菜	TAP 豆漿	6.5	2.9	2	3	858
30	一	糙米飯	家常蘭花干 蘭花干(燒)	麻油猴頭菇 凍豆腐 猴頭菇(煮)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
31	二	香Q白飯	白玉麵輪 麵輪 白蘿蔔(燒)	滷蛋雙拼 蛋 豆干(滷)	雙色花椰 白花椰 綠花椰(炒)	青菜	水果	6.7	2.9	2	3	872

★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★

◎含過敏原食材標示　★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