115年5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	五	勞　動　節　放　假										
4	一	香Q白飯	彩椒素雞 素雞 彩椒 時蔬(煮)	肉燒嫩腐 豆腐 素絞肉 時蔬(煮)	金菇炒瓜 瓜 金針菇(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
5	二	薏仁飯	糖醋豆腸 豆腸 筍 時蔬(煮)	下飯素肉燥 豆干 素絞肉 脆瓜(煮)	田園玉米 玉米粒 時蔬 毛豆(炒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
6	三	胚芽飯	燜燒烤麩 烤麩 香菇(燒)	豆皮脆芽 豆皮 綠豆芽 時蔬(煮)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
7	四	玉米飯	醬燒蘭花干 蘭花干(燒)	鮑菇方干 小方干 杏鮑菇(煮)	玉筍豆段 豆段 玉米筍(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
8	五	什錦炒麵	老滷四方干 四方干(滷)	番茄炒蛋 蛋 番茄 時蔬(炒)	鮮蔬翠白 大白菜 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.8	2	3	850
11	一	五穀飯	堅果麵腸 麵腸 彩椒 堅果(煮)	鮮蔬炒綿 豆干綿 海帶絲 時蔬(炒)	和風炒筍 筍 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
12	二	小米飯	照燒豆包 豆包 時蔬(燒)	玉米素肉燥 玉米粒 素絞肉 時蔬(煮)	三杯油腐 油豆腐 杏鮑菇(燒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
13	三	芝麻飯 黑芝麻	大溪黑豆干 黑豆干(燒)	香菇麵輪 麵輪 時蔬 乾香菇(煮)	香蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
14	四	香Q白飯	蔥菇素雞 素雞 鴻喜菇(燒)	茄燒干丁 豆干 素絞肉 番茄(煮)	鮮蔬季豆 豆段 時蔬(煮)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
15	五	義大利素肉醬麵	黑椒素排*1 素肉排(燒)	綜合滷味 凍豆腐 時蔬 素甜不辣(滷)	花椰佐時蔬 花椰菜 彩椒(炒)	青菜	豆漿	6.5	2.8	2	3	850
18	一	燕麥飯	薑燒麵腸 麵腸 時蔬 薑絲(燒)	豆干小炒 豆干 時蔬(炒)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
19	二	海苔炒飯	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	★玉米布丁酥*1 玉米布丁酥(炸)	翡翠芽菜 黃豆芽 海帶芽 白芝麻(炒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
20	三	糙米飯	上海烤麩 烤麩 時蔬 毛豆(燒)	雪菜干丁 豆干 雪菜(炒)	白菜滷 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
21	四	香Q白飯	醬燒腐皮捲*1 腐皮捲(燒)	金沙豆腐煲 豆腐 南瓜 時蔬(煮)	鮮菇花椰 花椰菜 菇(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
22	五	胚芽飯	鐵板油腐 油豆腐 時蔬(煮)	菜脯炒蛋 蛋 菜脯 時蔬(炒)	脆炒鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	保久乳	6.5	2.9	2	3	858
25	一	薏仁飯	醬爆素肚 素肚 時蔬(煮)	甜醬關東煮 油豆腐 杏鮑菇 時蔬 素丸子(煮)	香脆鮮筍 筍 時蔬(炒)	青菜	TAP 豆漿	6.5	2.9	2	3	858
26	二	香Q白飯	家常素雞 素雞 時蔬(煮)	茄汁凍腐 凍豆腐 番茄 時蔬(煮)	筊白高麗 高麗菜 筊白筍(炒)	青菜	水果	6.7	2.8	2	3	864
27	三	筊白飯	白玉麵輪 麵輪 白蘿蔔 時蔬(燒)	香Q滷蛋 蛋(滷)	綠野鮮蔬 豆段 白芝麻(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
28	四	素肉絲炒粿條	蜜汁豆包 豆包(燒)	芹香干片鮮菇 豆干 菇 芹菜(煮)	什錦冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
29	五	小米飯	鳳香豆腸 豆腸 時蔬 鳳梨(煮)	彩椒干絲 豆干絲 蒟蒻 彩椒(炒)	木須蒲瓜 蒲瓜 木耳(炒)	青菜	果汁	6.5	2.8	2	3	850

★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