士福美食 115年9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

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
8/31	一	香Q白飯	玉筍素雞 素雞 玉米筍 時蔬(炒)	咖哩燒腐 豆腐 素絞肉 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜		7	3	2	2.5	877.5
1	二	小米飯	舒燒麵輪 麵輪 杏鮑菇(燒)	芹香干片 豆干 時蔬 芹菜(炒)	脆炒津白 大白菜 時蔬 金針菇(炒)	青菜	水果	7	3	2	2.5	877.5
2	三	香Q白飯	蜜汁豆包 豆包(燒)	雪菜干丁 豆干 雪裡紅(炒)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		7	3	2	2.5	877.5
3	四	素香鬆飯	醬爆素肚 素肚 香菇 青椒(炒)	肉燒嫩腐 豆腐 舒麗菊 素絞肉 毛豆(燒)	香脆鮮筍 筍 時蔬(炒)	有機菜	水果	7	3	2	2.5	877.5
4	五	五穀飯	蒲燒蘭花干 蘭花干(燒)	菜脯炒蛋 蛋 時蔬 菜脯(炒)	鮮蔬炒瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	青菜	果汁	7	3	2	2.5	877.5
7	一	糙米飯	三杯烤麩 烤麩 時蔬 玉米筍(炒)	泰式打拋豬 素絞肉 番茄 時蔬 九層塔(煮)	腐皮季豆 豆段 腐皮(煮)	青菜		7	3	2	2.5	877.5
8	二	香Q白飯	黑椒干片 干片 鴻喜菇 彩椒(炒)	酸菜豆皮絲 豆皮 酸菜 時蔬(炒)	什錦冬粉 冬粉 大白菜 時蔬 素絞肉(炒)	青菜	水果	7	2.8	2	2.5	862.5
9	三	香Q白飯	鐵板油腐 油豆腐 筍(煮)	古早味蒸蛋 蛋(蒸)	腐皮高麗 高麗菜 時蔬 豆皮(炒)	青菜		7	2.9	2	2.5	870
10	四	義大利肉醬麵 義大利麵 素絞肉 番茄 三色豆	醬燒豆包 豆包(燒)	綜合滷味 凍豆腐 時蔬 海帶結(滷)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	水果	7	3	2	2.5	877.5
11	五	胚芽飯	鮑菇麵腸 麵腸 杏鮑菇 時蔬(炒)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(煮)	日式黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜	豆漿	7	2.8	2	2.5	862.5
14	一	舒藜飯	五香蘭花干 蘭花干(燒)	海帶干絲 海帶絲 干絲 時蔬(炒)	白菜滷 大白菜 時蔬(煮)	青菜		7	2.9	2	2.5	870
15	二	香Q白飯	彩椒素雞 素雞 彩椒(炒)	炸醬干丁 素絞肉 豆干 時蔬(煮)	銀芽三絲 綠豆芽 舒麗菊 木耳(炒)	青菜	水果	7	3	2	2.5	877.5
16	三	香Q白飯	★香酥豆皮捲 豆皮捲(炸)	照燒豆腐 油豆腐 時蔬 素肉絲(炒)	木須花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		7	2.9	2	3.0	892.5
17	四	小米飯	薑燒麵輪 麵輪 時蔬 薑絲(燒)	肉絲干片 干片 素肉絲 時蔬(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯 玉米筍 時蔬(煮)	有機菜	水果	7	3	2	2.5	877.5
18	五	和風炒麵 白麵條 高麗菜 素肉絲 舒麗菊	茄汁素排 素排(燒)	玉米炒蛋 蛋 玉米粒 毛豆(炒)	什錦炒瓜 蒲瓜 時蔬 金針菇(炒)	青菜	保久乳	7	2.8	2	2.6	867
21	一	燕麥飯	鳳香素雞 素雞 時蔬 鳳梨(炒)	豆瓣燒腐 凍豆腐 杏鮑菇 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	TAP豆漿	7	2.9	2	2.8	883.5
22	二	香Q白飯	堅果麵腸 麵腸 彩椒 堅果(炒)	開胃素肉燥 豆干 素絞肉 青豆(煮)	和風黃芽 黃豆芽 海帶芽(炒)	青菜	水果	7	3	2	2.8	891
23	三	香Q白飯	塔香素肚 素肚 九層塔(煮)	豆干滷蛋 蛋 豆干(滷)	時蔬燜筍 筍 時蔬(煮)	青菜		7	3	2	2.6	882
24	四	士福油飯 糯米 乾香菇 素肉絲	糖醋豆包 豆包 時蔬(煮)	干絲季豆 干絲 豆段 時蔬(炒)	★椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	有機菜	水果	7	3	2	2.6	882
25	五	中秋節放假										
28	一	教師節放假										
29	二	麥片飯	燜燒烤麩 烤麩 時蔬 毛豆(燒)	麻婆豆腐 豆腐 素絞肉 時蔬(燒)	雙色花椰 白花椰 綠花椰(炒)	青菜	水果	7	3	2	2.7	886.5
30	三	香Q白飯	筍燒油腐 油豆腐 筍干(燒)	蜜烤地瓜 地瓜(烤)	鮮味黃瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	青菜		7	3	2	2.6	882

★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