



津味優質素食餐盒

八德國小
112年4月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	三章一Q回饋	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜(份)	油類與坚果類(份)	熱量(Kcal)		
4/2-4/5 兒童節/清明節連假													
4/6	四	白飯	醬燒豆包 <small>燒/豆包</small>	酸甜木耳 <small>木耳/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	家常豆腐 <small>燒/豆腐</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	723	
4/7	五	胚芽米飯	鐵板油豆腐 <small>油豆腐/燒</small>	鮮甜南瓜 <small>煮/南瓜</small>	梅菜筍干 <small>炒/筍干, 梅干菜</small>	海結素肚 <small>海結, 素肚/滷</small>	有機蔬菜	5.5	2.4	2.4	2.5	726	
4/10	一	白飯	芝麻黑豆干 <small>油/黑豆干, 芝麻</small>	黃瓜竹輪 <small>煮/大黃瓜, 素竹輪</small>	甜椒烤麩 <small>炒/烤麩, 甜椒</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇/炒</small>	產銷履歷蔬菜	5.2	2.5	2.5	2.6	719	
4/11	二	麥片Q飯	醬香麵腸 <small>燒/麵腸</small>	螞蟻上樹 <small>炒/粉絲, 時蔬</small>	瓜瓜素肉燥 <small>瓜仔, 素絞肉/炒</small>	青椒野蕈 <small>青椒, 秀珍菇/炒</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2.2	2.6	732	
4/12	三	香椿炒飯	糖醋蘭花干 <small>蘭花干/燒</small>	榨菜豆干 <small>榨菜, 豆干/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 紅蘿蔔/煮</small>	塔香海茸 <small>海茸/炒</small>	青菜	5.5	2.5	2.5	2.7	744	
4/13	四	白飯	百頁豆腐磚 <small>百頁豆腐/燒</small>	蘿蔔麵輪 <small>炒/麵輪, 蘿蔔</small>	清蒸芋頭 <small>蒸/芋頭</small>	糖醋素甜條 <small>素甜不辣/炒</small>	有機蔬菜	5.5	2.5	2.3	2.6	735	
4/14	五	小米蒸飯	香椿燒豆腐 <small>煮/豆腐</small>	白干海絲 <small>炒/海絲, 白干絲</small>	鄉村花椰菜 <small>炒/花椰菜</small>	白醬洋芋 <small>洋芋/燒</small>	有機蔬菜	5.3	2.3	2.5	2.5	707	
4/17	一	白飯	彩椒豆包 <small>燒/彩椒, 豆包</small>	佛跳牆 <small>煮/大白菜, 芋頭</small>	芹香干片 <small>燒/芹, 豆干片</small>	客家燻筍 <small>筍干/燻</small>	產銷履歷蔬菜	5.2	2.5	2.5	2.5	714	
4/18	二	白飯	紅燒麵腸 <small>燒/麵腸</small>	黃金南瓜燒 <small>南瓜/燒</small>	雪菜烤麩 <small>炒/雪裡紅, 烤麩</small>	薑絲冬瓜 <small>薑絲, 冬瓜/煮</small>	有機蔬菜	5.3	2.4	2.4	2.5	712	
4/19	三	素義大利麵	五香豆干結 <small>豆干/燒</small>	三杯方干 <small>九層塔, 豆干/燒</small>	彩椒鮮筍 <small>彩椒, 竹筍/炒</small>	高麗豆皮 <small>高麗, 豆皮/炒</small>	青菜	豆奶	5.2	2.4	2.5	2.6	712
4/20	四	五穀米飯	蜜燒杏鮑菇 <small>煮/杏鮑菇</small>	小瓜腐皮 <small>炒/小黃瓜, 腐皮</small>	醬香豆腐 <small>燒/豆腐</small>	酸甜木耳 <small>木耳/炒</small>	有機蔬菜	5.2	2.5	2.5	2.5	714	
4/21	五	白飯	蠔油燒百頁 <small>煮/百頁豆腐</small>	花生麵筋 <small>花生, 麵筋/煮</small>	咖哩馬鈴薯 <small>炒/馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	彩椒茄子 <small>彩椒, 茄子/炒</small>	青菜	5.3	2.5	2.3	2.5	716	
4/24	一	白飯	蜜汁烤豆干 <small>烤/豆干</small>	綜合豆豆 <small>花生, 玉米, 紅蘿蔔/燒</small>	大瓜素丁 <small>炒/大黃瓜, 素雞丁</small>	泰式粉絲 <small>冬粉, 高麗菜/炒</small>	產銷履歷蔬菜	5.5	2.5	2.3	2.5	730	
4/25	二	燕麥白飯	紅燒白干結 <small>炒/白干結</small>	番茄豆腐 <small>燒/番茄, 豆腐</small>	拔絲地瓜 <small>地瓜/炸</small>	芝麻海根 <small>芝麻, 海帶根/炒</small>	有機蔬菜	5.3	2.5	2.5	2.6	726	
4/26	三	素炒米粉	四方豆腐 <small>豆腐/燒</small>	紅絲豆皮 <small>紅蘿蔔, 豆皮/炒</small>	雙菇泡菜 <small>金針菇, 香菇, 大白菜/炒</small>	山藥枸杞 <small>山藥, 枸杞/炒</small>	青菜	5.5	2.4	2.3	2.7	732	
4/27	四	白飯	醬燒豆包 <small>燒/豆包</small>	紫茄燒 <small>茄子/燒</small>	海結蘿蔔煮 <small>海帶結, 蘿蔔, 素雞丁/滷</small>	木耳燒 <small>木耳/燒</small>	有機蔬菜	5	2.5	2.7	2.5	705	
4/28	五	小米蒸飯	香滷蘭花干 <small>滷/蘭花干</small>	青椒百頁 <small>炒/青椒, 百頁</small>	三杯杏鮑菇 <small>燒/九層塔, 杏鮑菇</small>	洋芋燒 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	5.3	2.5	2.3	2.5	716	

◎ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。
 ◆ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。
 ◆ 注意：芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、及其製品 為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商
 地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號
 服務電話：03-3881534
 營養師：呂如蘋 營養字第3594號