



津味 優質午餐

八德國小 112年6月素食菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			青菜	五菜一湯類	全素餐(份)	全素餐(份)	全素餐(份)	全素餐(份)	
6/1	四	白飯	香滷百頁 滷/百頁	豆醬桂筍 炒/桂筍	芹香洋芋絲 炒/芹菜,馬鈴薯絲	芝麻海帶根 炒/海帶根	有機蔬菜		5.2	2.3	2.5	3	
6/2	五	燕麥Q飯	蠔油豆包 滷/豆包	蠔油麵腸 炒/麵腸	南瓜燒 煮/南瓜	酸甜木耳 炒/木耳	有機蔬菜		5.3	2.6	2.2	2.5	
6/5	一	白飯	芝麻黑豆干 滷/黑豆干,芝麻	冬瓜麵輪 炒/冬瓜,麵輪	玉米四喜 炒/玉米粒,紅K	咖哩洋芋 煮/洋芋,紅蘿蔔	在地產銷履歷蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	
6/6	二	麥片Q飯	醬燒油豆腐 滷/油豆腐	塔香茄子 炒/茄子	白菜滷 煮/大白菜,豆皮	彩椒烤麩 炒/彩椒,烤麩	有機蔬菜		5	2.6	2.5	3	
6/7	三	古早味香菇拌飯	番茄豆腐 煮/番茄,豆腐	芹香海絲 炒/芹菜,海絲	香炒年糕 炒/年糕	花生麵筋 炒/花生,麵筋	青菜		5.3	2.5	2.5	3	
6/8	四	白飯	麻油凍豆腐 煮/百頁	大瓜鮑魚菇 煮/大瓜,鮑魚菇	客家小炒 炒/豆干片	香蒸芋頭 蒸/芋頭	有機蔬菜		5.3	2.7	2.2	2.5	
6/9	五	蕎麥米飯	蠔油豆包 滷/豆包	彩椒鮮菇 炒/鮮菇,彩椒	高麗粉絲 炒/冬粉,高麗菜	脆瓜素肉燥 滷/碎瓜,素肉燥	有機蔬菜		5.3	2.5	2.2	2.7	
###	一	白飯	香滷蘭花干 滷/蘭花干	塔香香菇 炒/香菇,九層塔	彩繪玉米 煮/玉米,芋頭,青豆,紅蘿蔔	酸心素肚 煮/酸菜,素肚	在地產銷履歷蔬菜		5.3	2.7	2.2	2.6	
###	二	白飯	甜麵醬干丁 煮/豆干丁	小瓜彩椒 炒/小瓜,彩椒	日式咖哩 煮/洋芋,紅蘿蔔	塔香茄子 炒/九層塔,茄子	有機蔬菜		5.3	2.3	2.5	2.6	
###	三	鐵板麵	榨菜豆干 炒/榨菜,豆干	南瓜燒 煮/南瓜	宮保杏鮑菇 炒/杏鮑菇	素菜丸 滷/素菜丸	青菜	豆奶	5.5	2.5	2	3	
###	四	小米蒸飯	照燒大油腐 滷/油豆腐	馬鈴薯燒 滷/馬鈴薯	醬燒麵腸 炒/麵腸	乾椒鮮菇 炒/香菇	有機蔬菜		5.3	2.6	2.2	2.5	
###	五	胚芽米飯	豆腐蕃茄 煮/豆腐,蕃茄	羅勒海茸 炒/海茸	清蒸芋頭 蒸/芋頭	沙茶寬粉 滷/寬冬粉,高麗菜	有機蔬菜		5.5	2.3	2.2	2.5	
###	六	白飯	三杯豆腸 滷/豆腸	麵筋花生 煮/花生,麵筋	雪菜烤麩 滷/鹽菜,烤麩	塔香杏菇 炒/九層塔,杏鮑菇	有機蔬菜		5	2.5	2.5	2.8	
###	一	白飯	香菜黑干 炒/黑豆干,香菜	冬瓜麵輪 滷/冬瓜,麵輪	薑絲素肚 滷/素肚,薑	茄子燒 滷/茄子	在地產銷履歷蔬菜		5	2.5	2.2	2.8	
###	二	五穀米飯	椒鹽百頁 煎/百頁	梅汁苦瓜 煮/苦瓜	咖哩洋芋 煮/洋芋,紅蘿蔔	塔香鮮菇 炒/香菇,九層塔	有機蔬菜		5.3	2.3	2.5	2.8	
###	三	白飯	芝麻黑豆干 滷/黑豆干	芋香玉米 炒/玉米粒,芋頭	白玉麵輪 煮/白蘿蔔,麵輪	蔬菜粉絲 炒/冬粉,蔬菜	青菜		5.5	2.5	2.2	2.5	
###	四	端午節連假											0
###	五	端午節											0
###	一	白飯	家常豆腐 煮/豆腐	彩椒杏菇 炒/彩椒,杏鮑菇	拔絲地瓜 煮/地瓜	素白帶魚 煎/素白帶魚	在地產銷履歷蔬菜		5.3	2.7	2.2	2.7	
###	二	麥片香飯	醬燒豆包 滷/豆包	山藥枸杞 炒/山藥,枸杞	酸菜麵腸 煮/酸菜,麵腸	梅干香筍 滷/梅干,筍干	有機蔬菜		5.3	2.5	2.2	2.7	
###	三	客家素炒米粉	大溪黑豆干 滷/黑豆干	黃瓜鮮菇 煮/大黃瓜,香菇	甜椒烤麩 炒/烤麩,甜椒	塔香海茸 炒/海茸	青菜		5.2	2.6	2.5	3	
###	四	白飯	油腐木耳 煮/油豆腐,木耳	螞蟻上樹 炒/粉絲,時蔬	冬瓜燒 煮/冬瓜,素雞丁	清蒸芋頭 蒸/芋頭	有機蔬菜		5.5	2.3	2.3	2.8	
###	五	小米蒸飯	梅汁蘭花干 滷/蘭花干	絲瓜麵線 滷/絲瓜,麵線	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯,紅蘿蔔	薑絲木耳 炒/木耳,薑	有機蔬菜		5.5	2.3	2.5	2.8	

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。