

花蓮縣113學年度光復國民中學8-09月素食菜單

日期	星期	循環	主食	明細	主菜	明細	副菜一	明細	副菜二	明細	時蔬	明細	湯品	明細	附餐1	附餐2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
8/30	五	F1	白米飯	米	竹筍炒麵輪	麵輪 筍絲 胡蘿蔔 薑	青椒豆干	豆干 甜椒 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬 ***	時蔬素丸湯	素丸 時蔬 薑	旺仔小饅頭			5.4	2.1	1.5	0.0	0.0	2.7	740.3
9/2	一	A1	白米飯	米	芹香干片	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑	紋若時蔬	素肉 時蔬 薑	時蔬 ***	味噌蘆筍湯	白蘆筍 味噌 薑	水果			5.3	2.2	1.8	0.0	0.0	2.5	723.0
9/3	二	A2	糙米飯	* 糙米	三杯麵腸	麵腸 時蔬 薑 九層塔	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	若絲海椒	海帶根 素肉 薑 九層塔	時蔬 ***	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	綜合堅果			5.0	2.3	1.5	0.0	0.0	3.2	757.0
9/4	三	A3	越式特餐	* 飯條	美味素排	素排	越式拌料	雞蛋 綠豆芽 時蔬 乾香菇 油	肉絲季豆	冷凍菜豆(菜) 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬 ***	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果			5.0	2.8	2.1	0.0	0.0	3.5	818.3
9/5	四	A4	糙米飯	* 糙米	香油豆腐	豆腐	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 薑	若絲甘藍	素肉 甘藍 薑	時蔬 ***	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜 糖磚 二砂糖	TAP豆奶			6.0	2.1	1.7	0.0	0.0	2.5	774.5
9/9	一	B1	白米飯	米	瓜子豆子	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	蔬菜佃煮	素大腸 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 薑	時蔬 ***	針菇蛋花湯	金針菇 時蔬 薑 雞蛋	水果			5.3	2.4	2.4	0.0	0.0	2.5	756.3
9/10	二	B2	糙米飯	* 糙米	咖哩麵腸	麵腸 時蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	奶香白菜	結球白菜 乾木耳 薑 奶油(固態)	時蔬 ***	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 乾裙帶菜	旺仔小饅頭			5.6	2.2	1.7	0.0	0.0	2.8	774.9
9/11	三	B3	拌麵特餐	麵條	麵條凍腐	凍豆腐 麵輪 胡蘿蔔 薑	拌麵配料	豆干 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	時蔬 ***	時瓜蛋花湯	時瓜 薑 雞蛋	水果	有機豆奶		6.3	2.0	1.5	0.0	0.0	2.5	785.8
9/12	四	B4	糙米飯	* 糙米	筍片油腐	四角油豆腐 筍片 薑	家常豆干	時蔬 豆干 胡蘿蔔 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬 ***	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	綜合堅果			6.0	2.2	1.8	0.3	0.0	2.5	828.3
9/13	五	B5	小米飯	* 小米	美味豆包	豆包	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	三絲豆芽	素肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾海帶 薑	時蔬 ***	時蔬湯	時蔬 薑 素肉	保久乳			5.0	2.5	1.9	0.0	0.0	3.2	777.6
9/16	一	C1	白米飯	米	醬燒冬瓜封	豆腐 冬瓜 胡蘿蔔 薑 二砂糖	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 薑 胡蘿蔔	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態) 冷凍毛豆仁	時蔬 ***	味噌豆皮湯	時蔬 味噌 薑 豆皮	水果			5.9	2.4	2.3	0.0	0.0	2.5	790.4
9/17	二	中秋節															0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9/18	三	C3	火腿拌飯	米	美味豆包	豆包	拌飯配料	素火腿 冷凍玉米粒 時蔬	若絲豆干	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬 ***	海芽蛋花湯	海帶芽 雞蛋 薑	水果	有機豆奶		5.1	3.0	1.9	0.0	0.0	3.0	794.1
9/19	四	C4	白米飯	米	花生豆干	豆干 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑	塔香海椒	海帶根 素肉 薑 九層塔	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 薑	時蔬 ***	銀耳鳳梨湯	白木耳 鳳梨 糖 枸杞	綜合堅果			5.0	2.3	1.9	0.0	0.2	2.7	743.3
9/20	五	C5	紫米飯	* 紫米	梅粉素排	素排 梅子粉	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬 ***	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	保久乳			5.0	2.5	1.8	0.0	0.0	3.3	781.5
9/23	一	D6	白米飯	米	京醬毛豆	冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 豆薯 薑 甜麵醬	火腿花椰蛋	菜 切片 火腿 薑 雞蛋	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬 ***	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果			6.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.5	789.0
9/24	二	E1	糙米飯	* 糙米	美味麵腸	麵腸	番茄玉米蛋	大番茄 雞蛋 冷凍玉米粒 薑	豆包季豆	冷凍菜豆(菜) 豆包 胡蘿蔔 薑	時蔬 ***	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 薑	旺仔小饅頭			5.1	2.5	1.8	0.0	0.0	3.2	781.1
9/25	三	D3	南瓜米粉	米粉	油煎蒸炒蛋	雞蛋	特餐配料	素肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑	饅頭	饅頭	時蔬 ***	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	水果	有機豆奶		6.3	1.8	1.2	0.0	0.0	2.5	767.1
9/26	四	D4	糙米飯	米 糙米	香菇豆包	豆包 乾香菇 時蔬 薑	時蔬干片	豆干 時蔬 豆豉 薑	塔香海茸	海帶芽 胡蘿蔔 九層塔 薑 九層塔	時蔬 時蔬	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	綜合堅果			6.0	2.6	1.9	0.0	0.0	3.3	857.2
9/27	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	腐乳油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆腐乳 薑	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 薑	時瓜黑輪	時瓜 黑輪 胡蘿蔔 薑	時蔬 時蔬	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	保久乳			1/5	1/2	1/2	1/0	1/0	1/2	3/1
9/30	一	E1	白米飯	米	南瓜豆干	豆干 南瓜 紅蘿蔔 薑	季豆炒蛋	冷凍菜豆(菜) 雞蛋 胡蘿蔔 薑	火腿甘藍	素火腿 甘藍 薑	時蔬 時蔬	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果			1/5	1/2	1/2	1/0	1/0	1/2	1/27

※「本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

6月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。