

花蓮縣113學年度光復國民中學10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
10/1	二	E2	糙米飯	米 糙米	醬燒凍腐	凍豆腐 豆薯 胡蘿蔔 薑	若絲花椰	冷凍青花菜 素肉 胡蘿蔔 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆皮湯	豆皮 味噌 時蔬	旺仔小饅頭		7.0	2.4	1.9	0.0	0.0	2.9	863.0
10/2	三	E3	刈包特餐	刈包	香滷素排	素排 油包	芹香豆干	豆干 芹菜 薑 黑胡椒粒	蛋香時蔬	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	芋香鹹粥	素肉 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬 芋頭	水果		3.9	2.5	1.9	0.0	0.0	3.1	666.0
10/3	四	E4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔 胡蘿蔔 薑	番茄豆腐	豆腐 絞肉 番茄 大蒜	肉絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 薑	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖 全脂奶粉	綜合堅果		6.3	2.7	1.7	0.3	0.0	3.6	954.0
10/4	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	美味豆包	豆包	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 胡蘿蔔 薑	筍乾凍腐	筍乾 凍豆腐 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	TAP豆漿		5.2	2.6	1.7	0.1	0.0	3.5	800.0
10/7	一	F1	白米飯	米	竹筍炒肉絲	豬後腿肉 脆筍絲 胡蘿蔔 薑	菇拌海根	海帶根 金針菇 素肉 薑	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	水果		5.0	2.9	2.5	0.0	0.0	3.3	791.0
10/8	二	F2	糙米飯	米 糙米	腐乳凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 豆腐 乳	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	絞肉南瓜	南瓜 絞肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬素丸湯	素丸 時蔬 薑	旺仔小饅頭		5.9	1.6	1.5	0.0	0.0	1.8	657.0
10/9	三	F3	油飯特餐	米 糯米	紅燒豆包	豆包	油飯配料	豆干 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 薑	豆皮時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 豆皮	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	5.5	3.0	2.1	0.0	0.0	3.7	849.0
10/10	四		雙十節														0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10/11	五	F5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	麵輪油蛋	雞蛋 麵輪 胡蘿蔔 薑	關東煮	虱目魚丸 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 柴魚片	若絲豆芽	素肉 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑	果汁		5.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.5	690.0
10/14	一	G1	白米飯	米	花生麵腸	麵腸 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 乾木耳 大蒜	三色豆干	豆干 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬菜蛋花湯	金針菇 冬粉 雞蛋 醃製冬菜 薑	水果		5.3	2.9	1.8	0.0	0.0	3.6	819.0
10/15	二	G2	糙米飯	米 糙米	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	時蔬黑輪	時蔬 素黑輪 薑	時蔬	蔬菜 薑	海芽玉米湯	乾裙帶菜 甜玉米 薑 胡蘿蔔	旺仔小饅頭		5.7	2.6	1.7	0.0	0.0	2.9	777.0
10/16	三	G3	米苔目特餐	米苔目	香滷豆腐	豆腐	特餐配料	豆干 綠豆芽 時蔬 乾香菇	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	水果	有機豆奶	3.0	3.0	1.8	0.0	0.0	2.7	593.0
10/17	四	G4	糙米飯	米 糙米	糖醋豆包	豆包 甜椒 洋葱 鳳梨罐頭 番茄醬	筍干海結	海帶結 麻竹筍干 麵輪 薑	香炒四色	素米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 素	時蔬	蔬菜 薑	麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.4	2.3	2.1	0.0	0.1	2.5	835.0
10/18	五	G5	小米飯	米 小米	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	芹香火腿蛋	雞蛋 芹菜 素火腿 薑	白菜油	素肉 結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	果汁		5.6	3.0	2.2	0.0	0.0	2.5	768.0
10/21	一	H1	白米飯	米	筍乾麵腸	麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 梅干菜 薑	蜜汁豆干	豆干 豆薯 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		5.0	3.3	3.2	0.0	0.0	3.4	831.0
10/22	二	H2	糙米飯	米 糙米	美味豆包	豆包	時瓜素丸	素丸 時瓜 胡蘿蔔 薑	香油凍腐	凍豆腐 麻竹筍干 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑	旺仔小饅頭		5.0	2.2	1.9	0.0	0.0	2.5	682.0
10/23	三	D6	西式特餐	油麵	茄汁肉醬	豆干 馬鈴薯 時蔬 大番茄 番茄醬	油煎蒸炒蛋	雞蛋	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	水果	有機豆奶	3.8	3.0	2.3	0.0	0.0	2.7	660.0
10/24	四	E1	糙米飯	米 糙米	蔬香豆腐	豆腐 結球白菜 胡蘿蔔 薑	三杯杏鮑菇	杏鮑菇 麵腸 胡蘿蔔 九層塔 薑	蘿蔔乾炒蛋	蘿蔔乾 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 薑 1	芋香西米露	芋頭 西谷米 二砂糖	綜合堅果		6.3	2.3	1.9	0.0	0.0	2.7	835.0
10/25	五	H5	紫米飯	米 黑糯米	芹香油滷	油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	蔬香冬粉	素肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	南瓜蛋花湯	南瓜 雞蛋 胡蘿蔔 薑	保久乳		6.4	2.1	2.0	0.0	0.0	2.3	765.0
10/28	一	I1	白米飯	米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 時蔬 咖哩粉	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 素肉 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		5.2	2.7	2.3	0.0	0.0	3.0	768.0
10/29	二	I2	糙米飯	米 糙米	椒鹽素排	素排 胡椒鹽	家常豆腐	豆腐 素肉 時蔬 薑	海結麵輪	海帶結 麵輪 紅蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔	旺仔小饅頭		5.4	2.8	1.5	0.0	0.0	3.5	802.0
10/30	三	I3	南瓜米粉	米粉	香滷豆包	豆包 油包	特餐配料	素肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 乾香菇	饅頭	饅頭	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾香菇 脆筍	水果		3.8	2.4	1.3	0.0	0.0	3.0	628.0

10/31	四	14	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑	芹香玉米蛋	芹香玉米蛋	銀蘿油腐	油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	綜合堅果		6.3	2.3	1.5	0.0	0.0	2.6	776.0
-------	---	----	-----	------	------	------------------	-------	-------	------	-------------	----	---------	-----	--------	------	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

※「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。」

10月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。