

花蓮縣113學年度光復國民中學12月素食菜單

日期	星期	循環	主食	明細	主菜	明細		明細	副菜二	明細	時蔬	明細	湯品	明細	附餐1	附餐2	穀/份	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
12//2	一	N1	白米飯	米	時蔬凍腐	凍豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	家常豆腐	豆腐 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	針菇時蔬湯	金針菇 時蔬 薑 素羊肉	水果		5.0	2.4	2.0	0.0	0.0	2.8	711.0
12/3	二	N2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	海結油豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	旺仔小饅頭		5.4	3.1	1.6	0.0	0.0	4.6	898.0
12/4	三	N3	油飯特餐	米 糯米	魯煎蒸炒蛋	雞蛋	油飯配料	素肉絲 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇	豆皮甘藍	甘藍 胡蘿蔔 薑 豆皮	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		6.3	2.3	2.1	0.0	0.0	2.5	783.0
12/5	四	N4	糙米飯	米 糙米	鮮菇豆干	豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 薑	白菜素丸	素丸 包心白菜 胡蘿蔔 薑 素肉	銀蘿油扁	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆粉圓湯	綠豆 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.6	2.6	2.4	0.0	0.0	2.9	856.0
12/6	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	咕咾麵腸	麵腸 鳳梨罐頭 時蔬 薑 番茄醬	蔬香寬粉	素肉 寬粉 時蔬 乾木耳 薑	豆薯炒蛋	雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	榨菜湯	榨菜 素羊肉 薑	TAP豆奶		6.0	2.5	2.1	0.0	0.0	2.9	807.0
12/9	一	01	白米飯	米	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 時蔬 油花生 薑	若絲時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 薑	水果		5.0	2.6	2.2	0.0	0.0	3.1	756.0
12/10	二	02	糙米飯	米 糙米	美味素排	素排	甜椒玉米蛋	雞蛋 甜椒 冷凍玉米粒 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜素黑輪湯	時瓜 素黑輪 薑	旺仔小饅頭		6.5	2.1	1.7	0.0	0.0	2.6	791.0
12/11	三	03	丼飯特餐	米 糙米	香油豆腸	豆腸	丼飯配料	豆干 時蔬 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 薑 海苔絲	若絲時蔬	時蔬 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	羅宋湯	時蔬 大番茄 薑	水果		5.3	2.5	2.1	0.0	0.0	2.8	744.0
12/12	四	04	糙米飯	米 糙米	鮑菇麵腸	麵腸 杏鮑菇 紅蘿蔔 白芝麻 薑	時蔬豆干	豆干 時蔬 薑	梅粉香菇丸	香菇丸	時蔬	蔬菜 薑	芋香西米露	芋頭 西米露 二砂糖	果汁		6.4	2.0	1.2	0.0	0.0	2.7	768.0
12/13	五	05	麥仁飯	米 大麥仁	塔香油扁	四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 九層塔 薑	紅燒豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬香菇湯	時蔬 乾香菇 素羊肉 薑	綜合堅果	有機豆奶	5.0	2.5	1.9	0.0	0.0	2.7	708.0
12/16	一	P1	白米飯	米	鐵板麵腸	麵腸 豆芽菜 時蔬 紅蘿蔔 薑	時蔬火腿蛋	時蔬 雞蛋 素火腿 薑	麵筋時蔬	麵筋泡 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐	水果		5.0	2.6	2.2	0.0	0.0	3.0	750.0
12/17	二	P2	糙米飯	米 糙米	栗子豆包	豆包 栗子 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑	關東煮	凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔 薑 番茄醬	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑	旺仔小饅頭		6.0	2.2	1.7	0.0	0.0	2.8	769.0
12/18	三	P3	刈包特餐	刈包	荷包蛋	雞蛋	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	若絲時蔬	時蔬 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	麵線糊	麵線 雞蛋 脆筍絲 胡蘿蔔 結球白菜 柴魚片/乾木耳	水果	有機豆奶	5.0	2.5	2.0	0.0	0.0	2.8	725.0
12/19	四	P4	糙米飯	米 糙米	芹香豆干	豆干 芹菜	若絲甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 薑	時蔬	蔬菜 薑	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	果汁		6.5	2.4	1.8	0.0	0.0	3.1	837.0
12/20	五	P5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	紅燒麵腸	麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	豆瓣海根	海帶根 素肉 薑 豆瓣醬	茄汁豆包	豆包 番茄 洋蔥 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 乾裙帶菜	保久乳		5.4	2.5	1.6	0.0	0.0	3.3	781.0
12/23	一	Q1	白米飯	米	回鍋豆干	豆干 時蔬 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		5.0	2.5	2.0	0.0	0.0	3.0	736.0
12/24	二	D6	糙米飯	米 糙米	香油豆包	豆包	蘿蔔素黑輪	素黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	若絲時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾木耳 脆筍 烏醋	旺仔小饅頭		5.2	2.5	2.1	0.0	0.0	2.9	742.0
12/25	三	E1	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	素肉 豆干 馬鈴薯 大番茄 時蔬 番茄醬	香酥薯條	薯條	豆皮甘藍	甘藍 胡蘿蔔 薑 豆皮	時蔬	蔬菜 薑	花椰濃湯	冷凍青花菜 紅蘿蔔 雞蛋 玉米濃湯粉	水果	有機豆奶	6.1	3.0	2.1	0.0	0.0	2.5	804.0
12/26	四	Q4	糙米飯	米 糙米	醬瓜凍腐	凍豆腐 醃漬花胡瓜 薑 胡蘿蔔	時蔬油扁	時蔬 四角油豆腐 紅蘿蔔 薑	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	果汁		7.0	2.5	1.5	0.3	0.0	2.6	878.0
12/27	五	Q5	小米飯	米 小米	時蔬麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時蔬排骨湯	時蔬 薑	綜合堅果		6.0	2.5	1.8	0.0	0.0	2.6	774.0
12/30	一	R1	白米飯	米	泡菜油扁	四角油豆腐 韓式泡菜 時蔬 薑	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑	若絲玉米	素肉 甘藍 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時蔬素丸湯	時蔬 素丸 薑	水果		5.4	2.5	1.8	0.0	0.0	2.5	720.0
12/31	二	R2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒蛋	雞蛋	番茄豆腐	大番茄 豆腐 冷凍毛豆仁 薑 番茄醬	塔香海草	海帶茸 胡蘿蔔 素肉 薑 九層塔	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑	旺仔小饅頭		5.0	2.5	1.8	0.0	0.0	2.5	691.0

※「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。」

12月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。

