

花蓮縣113學年度國民中學01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	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
1/2	四	R4	糙米飯	糙米	時蔬麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑	若絲豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	若絲甘藍	甘藍 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	綠豆地瓜園	綠豆 地瓜園 二砂糖	綜合堅果		6.3	2.5	2.0	0.0	0.0	3.0	854.1	
1/3	五	R5	紫米飯	紫米	美味豆包	豆包	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬湯	時蔬 胡蘿蔔 素羊肉	保久乳		5.0	3.1	2.2	0.0	0.0	4.1	873.8	
1/6	一	S1	白米飯	米	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	若絲季豆	冷凍菜豆(莢) 素肉 薑	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 薑	時蔬	針菇海芽湯	乾裙帶菜 金針菇 薑	水果		5.4	2.3	1.9	0.0	0.0	2.7	756.9	
1/7	二	S2	糙米飯	糙米	香酥素排	素排	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑	白菜燴素丸	素丸 包心白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	綜合堅果		5.0	2.6	1.9	0.0	0.0	3.2	778.6	
1/8	三	S3	中式米粉	米粉	香滷豆包	豆包	米粉配料	豆干 胡蘿蔔 甘藍 乾香菇	饅頭	饅頭	時蔬	蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔 素黑輪 胡蘿蔔 薑	水果		3.3	1.9	1.3	0.0	0.0	2.5	550.9	
1/9	四	S4	糙米飯	糙米	醬瓜麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	玉米四色	紅蘿蔔 冷凍玉米 素肉	海結油腐	四角油豆腐 胡蘿蔔 薑	時蔬	參仁粉圓湯	參仁 粉圓 二砂糖	旺仔小饅頭		6.6	2.0	1.5	0.0	0.0	2.6	814.8	
1/10	五	S5	燕麥飯	燕麥	豆薯炒蛋	雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 薑	時蔬豆干	時蔬 豆干 胡蘿蔔 薑	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	TAP豆漿		6.0	2.4	2.0	0.0	0.0	2.8	813.1	
1/13	一	T1	白米飯	米	時蔬凍腐	凍豆腐 時蔬 薑	玉米炒蛋	凍玉米粒 胡蘿蔔 薑	若絲甘藍	藍胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	金針湯	針菜乾 榨菜 薑	保久乳		5.4	2.2	1.9	0.0	0.0	2.5	735.7	
1/14	二	T2	糙米飯	糙米	香滷豆包	豆包	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	關東煮	凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔 薑	時蔬	番茄時蔬湯	時蔬 大番茄 素羊肉 薑	綜合堅果		5.3	2.6	2.3	0.0	0.0	2.9	783.3	
1/15	三	T3	油飯特餐	糙米	油煎蒸炒蛋	雞蛋	油飯配料	素肉 甘藍 蘿蔔 乾香菇 薑	豆皮白菜	素肉 包心白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	水果	有機豆漿	5.5	2.5	2.4	0.0	0.0	2.6	780.0	
1/16	四	T4	糙米飯	糙米	銀蘿豆干	豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 時蔬 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 二砂糖	旺仔小饅頭		5.8	2.3	1.9	0.0	0.0	2.7	791.2	
1/17	五	T5	麥仁飯	麥仁	鮑菇麵腸	麵腸 杏鮑菇 紅蘿蔔 白芝麻 薑	家常豆腐	豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑	蔬香寬粉	素肉 寬粉 乾木耳 時蔬 薑	時蔬	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	果汁		6.2	2.3	1.6	0.0	0.0	3.1	845.4	
1/20	一	T1	中式拌麵	麵條	特餐配料	豆干 胡蘿蔔 甘藍 乾香菇	香酥豆包	豆包	時蔬炒蛋	蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	水果		5.0	2.3	1.3	0.0	0.0	3.2	751.6	

※「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。」

01月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。