

花蓮縣113學年度國民中學02月素食菜單-馨儂快餐店(偏鄉廚房)

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
2/11	二	A2	白米飯	米	銀羅豆干	豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 薑	豆包 季豆	冷凍菜豆(莢) 豆包 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑	旺仔小饅頭	
2/12	三	A3	拌麵晚餐	麵條	香滷豆包	豆包	拌麵配料	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 素肉 乾香菇 油蔥酥	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	水果	
2/13	四	A4	糙米飯	米 糙米	麵輪滷麵 腸	麵腸 麵輪 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	若絲白菜	素肉 結球白菜 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖 磚二砂糖	綜合堅果	
2/14	五	A5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	椒鹽素排	素排 胡椒鹽	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 薑 素沙茶醬	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑 素羊肉	保久乳	
2/17	一	B1	白米飯	米	瓜仔豆干	絞肉 醃漬花瓜 薑	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 薑	蔬菜佃煮	素黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 薑	水果	
2/18	二	B2	糙米飯	米 糙米	洋芋毛豆	冷凍毛豆仁 素肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	家常豆干	時蔬 豆干 胡蘿蔔 薑	奶香白菜	結球白菜 乾木耳 薑 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	旺仔小饅頭	
2/19	三	B3	火腿拌飯	米	美味豆包	豆包	拌飯配料	素火腿 豆干 冷凍玉米粒 甘藍 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬素丸湯	時蔬 素丸 薑	水果	
2/20	四	B4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 豆薯 胡蘿蔔 薑 沙茶醬	鐵板豆腐	豆腐 時蔬 薑	若絲甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	TAP豆奶	
2/21	五	B5	小米飯	米 小米	塔香素排	素排 薑 九層塔	彩椒炒蛋	甜椒 雞蛋 薑	若絲季豆	冷凍菜豆(莢) 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐	保久乳	
2/24	一	C1	白米飯	米	醬燒豆腐	豆腐 冬瓜 胡蘿蔔 薑 二砂糖	芹香玉米蛋	冷凍玉米粒 雞蛋 芹菜	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果	
2/25	二	c2	糙米飯	米 糙米	三杯豆干	豆干 豆薯 薑 九層塔	豆皮冬粉	豆皮 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	若絲花椰	冷凍青花菜 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	大滷湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾木耳 脆筍 烏醋	旺仔小饅頭	
2/26	三	C3	中式拌麵	白米飯	香滷豆包	豆包 滷包	越式拌料	豆干 綠豆芽 芹菜 乾香菇 胡蘿蔔	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果	有機豆奶
2/27	四	C4	白米飯	米	香滷油腐	油豆腐	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 冷凍毛豆仁 薑	塔香海根	海帶根 素肉 薑 九層塔	時蔬	蔬菜 薑	麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果	

※「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。」

02月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。