

花蓮縣113學年度國民中學03月素食菜單-馨農快餐店(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
3/3	一	D1	白米飯	米	京醬豆干	豆干 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑 甜麵醬	蛋香花椰	冷凍青花菜 雞蛋 薑	筍乾凍肉	筍乾 凍豆腐 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果	
3/4	二	D2	糙米飯	米 糙米	香酥素排	素排	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑	時瓜黑輪	時瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	堅果	
3/5	三	D3	南瓜米粉	米粉	香油豆包	豆包	特餐配料	素肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 薑	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 薑	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	水果	
3/6	四	D4	糙米飯	米 糙米	香菇豆腐	豆腐 乾香菇 薑	時蔬干片	豆干 時蔬 胡蘿蔔 薑	塔香海茸	海帶芽 胡蘿蔔 素肉 薑 九層塔	時蔬	蔬菜 薑	仙草雙Q甜湯	仙草 凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	TAP豆漿	
3/7	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	紅燒油豆腐	油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	豌豆 時蔬 胡蘿蔔 雞蛋	果汁	
3/10	一	E1	白米飯	米	南瓜豆干	豆干 南瓜 紅蘿蔔 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	水果	
3/11	二	E2	糙米飯	米 糙米	醬燒油豆腐	油豆腐 豆薯 胡蘿蔔 薑	鮑菇豆腐	杏鮑菇 豆腐 乾香菇 薑	若絲時瓜	素肉 時瓜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑	旺仔小饅頭	
3/12	三	E3	刈包特餐	刈包	香油豆包	豆包	酸菜麵腸	麵腸 酸菜 薑	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 薑	時蔬	蔬菜 薑	鹹粥	雞蛋 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	水果	有機豆奶
3/13	四	E4	糙米飯	米 糙米	塔香鮮菇蛋	雞蛋 杏鮑菇 九層塔 胡蘿蔔 薑	若絲海根	海帶根 素肉 薑	銀絲凍肉	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬瓜珍珠奶	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖 全脂奶粉	堅果	
3/14	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	香酥素排	素排	芹香玉米蛋	冷凍玉米粒 雞蛋 芹菜 黑胡椒粒	若絲白菜	結球白菜 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	保久乳	
3/17	一	F1	白米飯	米	打拋豆干	豆干 大番茄 九層塔 薑	蛋香季豆	冷凍菜豆(笑) 雞蛋 胡蘿蔔 薑	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 素沙茶醬	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果	
3/18	二	F2	糙米飯	米 糙米	紅燒麵腸	麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	時蔬豆干	豆干 豆薯 薑	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬素丸湯	素丸 時蔬 薑	堅果	
3/19	三	F3	油飯特餐	米 糯米	香油豆包	豆包	油飯配料	素肉 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 薑	豆皮時蔬	時蔬 豆皮時蔬 薑 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶
3/20	四	F4	糙米飯	米 糙米	洋芋油豆腐	四角油豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁	蔬菜佃煮	素黑輪 白蘿蔔 甜玉米 凍豆腐	結球白菜	結球白菜 麵筋泡 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 砂糖	果汁	
3/21	五	F5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	麵輪燒豆腐	麵輪 豆腐 胡蘿蔔 薑	塔香海茸	海帶芽 胡蘿蔔 素肉 薑 九層塔	家常油豆腐	時蔬 四角油豆腐 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 豆皮	保久乳	
3/24	一	G1	白米飯	米	時蔬凍肉	凍豆腐 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 乾木耳 薑	三色豆干	豆干 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬菜蛋花湯	冬粉 雞蛋 醃製冬菜 薑	水果	
3/25	二	D6	糙米飯	米 糙米	梅粉豆包	豆包 梅子粉	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 冷凍玉米粒 奶油 (固態)	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	
3/26	三	E1	米苔目特餐	米苔目	香油素排	素排	特餐配料	素肉 綠豆芽 豆干 乾香菇 薑	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
3/27	四	G4	糙米飯	米 糙米	糖醋油豆腐	油豆腐 甜椒 鳳梨 蠔頭 番茄醬	筍干海結	海帶結 麻竹筍干 麵輪 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	多仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	果汁	
3/28	五	G5	小米飯	米 小米	銀絲豆腐	豆腐 白蘿蔔 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	時蔬 蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	保久乳	
3/31	一	H1	白米飯	米	筍乾麵腸	麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 梅干菜 薑	針菇豆腐	金針菇 豆腐 乾香菇 素肉 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	水果	
1/0	1/0	1/0	1/0		1/0		1/0		1/0		1/0		1/0		1/0	

*「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。」

03月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。