

花蓮縣113學年度光復國民中學04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
4/1	二	H2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	時瓜素丸	素丸子 時瓜 胡蘿蔔 薑	蘿蔔油豆干	豆干 白蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 包心白菜 胡蘿蔔 雞蛋	TAP豆漿		5.0	2.8	2.4	0.0	0.0	3.2	776.0
4/2	三	H3	西式特餐	油麵	茄汁茄醬	豆干 甘藍 大番茄 番茄醬	素排	素排	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		5.0	3.0	1.9	0.0	0.0	2.7	734.0
4/3	四	H4				兒童節/清明節											0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/4	五	H5															0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/7	一	I1	白米飯	米	咖哩麵腸香酥素排	麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋咖哩粉	若絲甘藍	甘藍 素肉 胡蘿蔔 薑	關東煮	油豆腐 胡蘿蔔 白蘿蔔 黑輪	時蔬	蔬菜 薑	時蔬素丸湯	時蔬 素丸 薑	水果		5.4	3.3	2.6	0.0	0.0	3.0	817.0
4/8	二	I2	糙米飯	米 糙米	香酥素排	素排	番茄豆腐	豆腐 大番茄 薑	海結麵輪	海帶結 麵輪 紅蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 洋 太白粉	綜合堅果		5.4	3.1	1.6	0.0	0.0	3.9	848.0
4/9	三	I3	中式炊粉	炊粉	香油豆包	豆包	特餐配料	豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		3.5	3.0	1.8	0.0	0.0	2.5	611.0
4/10	四	I4	糙米飯	米 糙米	紅燒油豆腐	油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	時蔬炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 時蔬 薑	若絲白菜	素肉 結球白菜 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	旺仔小饅頭		6.0	2.9	2.0	0.0	0.0	3.3	845.0
4/11	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	豆皮花椰	冷凍青花菜 豆皮 胡蘿蔔 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐	保久乳		5.9	2.4	2.0	0.0	0.0	2.8	778.0
4/14	一	J1	白米飯	米	茄汁麵腸	麵腸 番茄 甜椒 薑 番茄醬	鐵板豆腐	豆腐 筍片 薑	奶香南瓜	冷凍毛豆仁 南瓜 薑 奶油	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		6.0	2.8	1.5	0.0	0.0	3.1	814.0
4/15	二	J2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 薑	若絲甘藍	甘藍 素肉 薑 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	綜合堅果		5.3	2.5	1.7	0.0	0.0	3.2	760.0
4/16	三	J3	油飯特餐	米 糯米	油蛋	油蛋	油飯配料	素肉 蘿蔔乾 乾香菇 薑	蘿蔔凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑 素羊肉	水果	有機豆漿	5.0	3.0	1.6	0.0	0.0	2.5	713.0
4/17	四	J4	糙米飯	米 糙米	沙茶油腐	油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 素沙茶醬	豆包白菜	豆包 結球白菜 乾香菇 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	黑糖珍珠奶	粉圓 黑糖 二砂糖 全脂奶粉	保久乳		6.4	2.5	2.0	0.3	0.0	3.0	882.0
4/18	五	J5	麥仁飯	米 大麥仁	時蔬凍腐	凍豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑	滷味雙拼	豆干 海帶結 胡蘿蔔 薑 芝麻(熟)	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	果汁		5.2	2.4	2.4	0.0	0.0	2.5	719.0
4/21	一	K1	白米飯	米	黑椒麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒	時蔬豆干	胡蘿蔔 豆干 芹菜 薑	若絲白菜	素肉 結球白菜 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑 素羊肉	水果		5.0	2.6	2.4	0.0	0.0	2.9	745.0
4/22	二	K2	糙米飯	米 糙米	梅粉素排	素排 梅子粉	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 冷凍毛豆仁 薑	若絲時瓜	素肉 時瓜 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	四神湯	豆腐 雞豆 薏仁 淮山片 枸杞	綜合堅果		5.5	2.4	1.9	0.0	0.0	3.0	767.0
4/23	三	D6	拌麵特餐	麵條	油煎蒸炒蛋	雞蛋	拌麵配料	豆干 胡蘿蔔 甘藍 乾香菇 油酥	豆包豆芽	綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	酸菜素羊肉湯	酸菜 素羊肉 薑	水果	有機豆漿	5.0	2.8	1.8	0.0	0.0	2.5	709.0
4/24	四	E1	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 甘藍 胡蘿蔔 薑 咖哩粉	針菇豆腐	豆腐 金針菇 薑	若絲季豆	冷凍菜豆(笑) 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	旺仔小饅頭		5.8	2.3	1.7	0.0	0.0	2.8	760.0
4/25	五	K5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	咕咾豆包	豆包 鳳梨罐頭 甜椒 薑 番茄醬	關東煮	四角油豆腐 胡蘿蔔 白蘿蔔 黑輪	脆拌玉米	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 豆薯 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬菜蛋花湯	冬粉 雞蛋 醃製冬菜 薑	保久乳		5.3	2.3	1.7	0.0	0.1	2.8	733.0
4/28	一	L1	白米飯	米	鮮菇凍腐	凍豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 薑	番茄玉米蛋	雞蛋 番茄 冷凍玉米粒 薑	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時蔬素丸湯	素丸 時蔬 薑	水果		5.2	2.5	2.4	0.0	0.0	2.5	721.0
4/29	二	L2	糙米飯	米 糙米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	螞蟻上樹	豆干 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	豆瓣海絲	海帶絲 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	味噌豆腐湯	甘藍 味噌 薑 豆腐	綜合堅果		6.0	2.2	1.9	0.0	0.0	2.5	754.0
4/30	三	L3	火腿拌飯	米 糙米	香油豆包	豆包 滷包	拌飯配料	素火腿 冷凍玉米粒 時蔬 薑	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 雞蛋 金針菇 乾香菇 脆筍	水果	有機豆漿	5.0	2.9	1.7	0.0	0.0	4.2	842.0

※「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。」

04月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。