

花蓮縣113學年度光復國民中學06月素食菜單

| 日期   | 星期 | 節期 | 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   |
|------|----|----|------|----------|-------|---------------------|-------|-----------------------|-------|-------------------|----|---------|--------|--------------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 6/2  | 一  | R1 | 白米飯  | 米        | 時蔬麵腸  | 麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑         | 蛋香花椰  | 雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑        | 蔬香冬粉  | 素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑    | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 海芽針菇湯  | 金針菇 乾裙帶菜 薑         | 水果    |      | 6.0 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/3  | 二  | R2 | 糙米飯  | 米 糙米     | 番茄豆干  | 豆干 大番茄 馬鈴薯 薑 番茄醬    | 關東煮   | 凍豆腐 甜玉米 白蘿蔔 薑         | 芹香黑輪  | 素黑輪 芹菜            | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 時瓜湯    | 時瓜 薑 素羊肉           | TAP豆奶 |      | 6.3 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/4  | 三  | R3 | 拌麵特餐 | 麵條       | 拌麵配料  | 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇       | 滷煎蒸炒蛋 | 雞蛋                    | 豆皮時蔬  | 時蔬 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    |      | 5.0 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/5  | 四  | R4 | 糙米飯  | 米 糙米     | 沙茶毛豆  | 冷凍毛豆仁 豆薯 胡蘿蔔 薑 沙茶醬  | 海結油豆腐 | 海帶結 四角油豆腐 胡蘿蔔 薑       | 若絲玉米  | 素肉 甘藍 薑           | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 仙草雙Q甜湯 | 仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖     | 果汁    |      | 6.1 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/6  | 五  | R5 | 紫米飯  | 米 黑糯米    | 香油豆包  | 豆包                  | 紅仁炒蛋  | 胡蘿蔔 雞蛋 薑              | 若絲時瓜  | 素肉 時瓜 胡蘿蔔 薑       | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 時蔬豆腐湯  | 時蔬 豆腐 薑            | 保久乳   |      | 5.2 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/9  | 一  | S1 | 白米飯  | 米        | 泡菜凍豆腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑       | 若絲花椰  | 冷凍青花菜 素肉 胡蘿蔔 薑        | 玉米炒蛋  | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑    | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 味噌豆腐湯  | 乾裙帶菜 味噌 豆腐         | 水果    |      | 5.4 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/10 | 二  | S2 | 糙米飯  | 米 糙米     | 南瓜麵腸  | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 薑         | 番茄豆干  | 番茄 豆干 冷凍毛豆仁 薑 番茄醬     | 蔬香寬粉  | 豆皮 寬粉 時蔬 乾木耳 薑    | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 時蔬湯    | 時蔬 胡蘿蔔 素羊肉 薑       | 綜合堅果  |      | 6.4 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/11 | 三  | S3 | 油飯特餐 | 米 糯米     | 香油豆包  | 豆包                  | 油飯配料  | 素肉 甘藍 蘿蔔乾 乾香菇         | 白菜燴丸子 | 素丸子 包心白菜 胡蘿蔔 薑    | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 時瓜湯    | 時瓜 素羊肉 薑           | 水果    | 有機豆奶 | 6.0 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/12 | 四  | S4 | 糙米飯  | 米 糙米     | 醬瓜豆干  | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑      | 油腐燴時瓜 | 四角油豆腐 時瓜 胡蘿蔔 薑        | 三色炒蛋  | 雞蛋 三色豆 薑          | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 綠豆西米露  | 綠豆 西米露 二砂糖         | 果汁    |      | 6.4 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/13 | 五  | S5 | 燕麥飯  | 米 燕麥     | 香油豆腐  | 豆腐                  | 甜椒炒蛋  | 雞蛋 甜椒 薑               | 筍干凍豆腐 | 麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 薑    | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 時蔬湯    | 時蔬 薑 素羊肉           | 保久乳   |      | 5.0 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/16 | 一  | T1 | 白米飯  | 米        | 鮮菇油豆腐 | 四角油豆腐 乾香菇 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 芹香玉米蛋 | 雞蛋 冷凍玉米粒 芹菜 薑         | 素丸燴時瓜 | 素丸燴時瓜 時瓜 胡蘿蔔 薑    | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 金針皮絲湯  | 金針菜乾 榨菜 薑 皮絲       | 水果    |      | 5.4 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/17 | 二  | T2 | 糙米飯  | 米 糙米     | 香酥豆包  | 豆包                  | 田園花椰  | 冷凍毛豆仁 冷凍青花菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 若絲時蔬  | 時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉       | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 酸辣湯    | 豆腐 雞蛋 金針菇 乾香菇 脆筍   | 綜合堅果  |      | 5.1 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/18 | 三  | T3 | 中式米粉 | 米粉       | 香油素排  | 素排                  | 米粉配料  | 豆干 胡蘿蔔 甘藍 芹菜 乾香菇      | 小白饅頭  | 小白饅頭              | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 海芽蛋花湯  | 雞蛋 乾裙帶菜 薑          | 水果    | 有機豆奶 | 3.5 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/19 | 四  | T4 | 糙米飯  | 米 糙米     | 銀蘿蔔干  | 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑        | 芝麻海根  | 海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 素肉 薑    | 麵輪時瓜  | 時瓜 胡蘿蔔 麵輪 薑       | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 參仁粉圓湯  | 大參仁 粉圓 二砂糖         | 旺仔小饅頭 |      | 6.0 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/20 | 五  | T5 | 麥仁飯  | 米 大麥仁    | 咖哩毛豆  | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 時蔬 咖哩粉   | 麻婆豆腐  | 豆腐 素肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬       | 紅仁炒蛋  | 雞蛋 胡蘿蔔 薑          | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 時蔬湯    | 時蔬 薑 素黑輪           | 保久乳   |      | 5.6 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/23 | 一  | A1 | 白米飯  | 米        | 瓜仔凍豆腐 | 凍豆腐 醃漬花胡瓜 薑         | 豆包花椰  | 豆包 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑        | 蔬菜燉煮  | 素丸子 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     | 保久乳   |      | 5.8 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/24 | 二  | D6 | 糙米飯  | 米 糙米     | 香酥油豆腐 | 四角油豆腐               | 番茄炒蛋  | 大番茄 雞蛋 薑              | 沙茶寬粉  | 寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 沙茶醬  | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 三絲湯    | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑    | 綜合堅果  |      | 6.0 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/25 | 三  | E1 | 火腿拌飯 | 米 糙米     | 香油豆包  | 豆包                  | 拌飯配料  | 素火腿 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 時蔬 薑  | 蛋香時瓜  | 雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 薑       | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 味噌豆腐湯  | 時蔬 豆腐 味噌           | 水果    | 有機豆奶 | 5.0 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/26 | 四  | A4 | 糙米飯  | 米 糙米     | 時瓜麵腸  | 麵腸 時瓜 胡蘿蔔 薑         | 針菇豆腐  | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑          | 若絲時蔬  | 素肉 時蔬 薑           | 時蔬 | 蔬菜 薑    | 綠豆湯    | 綠豆 二砂糖             | 旺仔小饅頭 |      | 6.3 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/27 | 五  | A5 | 芝麻飯  | 米 芝麻(熟)  | 麵輪豆干  | 豆干 麵輪 胡蘿蔔 薑         | 泡菜凍豆腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑         | 時蔬炒蛋  | 雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑       | 時蔬 | 時蔬 蔬菜 薑 | 時瓜湯    | 時瓜 素丸 薑            | 保久乳   |      | 7.7 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |
| 6/30 | 一  | B1 | 素包子  | 素包子 尚福2個 | 茶葉蛋   | 茶葉蛋                 | 時瓜滷黑輪 | 時瓜 素黑輪條               | 絞若南瓜  | 南瓜 素肉 胡蘿蔔 薑       | 時蔬 | 時蔬 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯   | 粉圓 二砂糖             | 水果    |      | 6.5 | ### | ### | ### | ### | ### | #### |

※「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。」

06月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。