

# 花蓮縣114學年度光復國民中學09月素食菜單-(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	穀/份	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
9/1	一	A1	白米飯	米	瓜仔豆干	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜素丸湯	時瓜 薑 素丸	水果		5.3	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	753.1
9/2	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩麵腸	麵腸 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉	蔬菜佃煮	素黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 味醂	若絲時蔬	蔬菜 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 乾裙帶菜	旺仔小饅頭		5.6	2.3	2.1	0.0	0.0	2.5	758.5
9/3	三	A3	拌麵特餐	麵條	美味豆包	豆包	拌麵配料	素肉 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		6.0	2.0	1.2	0.0	0.0	2.9	784.1
9/4	四	A4	糙米飯	米 糙米	醬燒油豆腐	四角油豆腐 時瓜 胡蘿蔔 薑 二砂糖	家常豆干	時蔬 豆干 胡蘿蔔 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	TAP豆奶		5.7	2.1	1.5	0.0	0.0	2.8	765.8
9/5	五	A5	小米飯	米 小米	塔香豆腐	豆腐 九層塔	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	保久乳		6.2	2.1	1.7	0.0	0.0	2.5	787.1
9/8	一	B1	白米飯	米	筍香豆干	豆干 筍絲 胡蘿蔔 薑	番茄豆薯蛋	雞蛋 豆薯 大番茄 薑	田園花椰	冷凍青花菜 馬鈴薯 薑	時蔬	蔬菜 薑	南瓜薑絲湯	南瓜 薑	水果		5.0	2.2	2.0	0.0	0.0	2.5	711.6
9/9	二	B2	糙米飯	米 糙米	銀絲麵輪	麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 薑	若絲時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	旺仔小饅頭		5.0	2.4	2.3	0.0	0.0	2.5	725.6
9/10	三	B3	素火腿拌飯	米	香滷豆包	豆包	拌飯配料	素火腿 素肉 冷凍玉米粒 時蔬 薑	三杯麵腸	杏鮑菇 麵腸 薑 九層塔	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑	水果	有機豆漿	5.1	3.0	1.6	0.0	0.0	3.9	854.9
9/11	四	B4	糙米飯	米 糙米	時蔬凍肉	凍豆腐 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	豆包時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 豆包	時蔬	蔬菜 薑	銀耳鳳梨湯	白木耳 鳳梨罐頭 二砂糖 枸杞	綜合堅果		5.0	2.5	2.4	0.0	0.0	2.5	733.5
9/12	五	B5	紫米飯	米 黑糯米	咖哩油豆腐	四角油豆腐 咖哩粉	海結油豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 薑	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	保久乳		5.0	2.4	2.0	0.0	0.0	2.8	740.3
9/15	一	C1	白米飯	米	京醬干片	豆干 胡蘿蔔 豆薯 薑 甜麵醬	番茄時蔬蛋	大番茄 雞蛋 時蔬 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		5.7	2.2	1.8	0.0	0.0	2.7	775.9
9/16	二	c2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	泡菜凍肉	凍豆腐 素韓式泡菜 甘藍 薑	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 素肉 薑 素沙茶醬	時蔬	蔬菜 薑	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔 味噌 薑	旺仔小饅頭		6.0	2.1	1.6	0.0	0.0	2.5	770.9
9/17	三	C3	中式米粉	米粉	南瓜麵腸	麵腸 南瓜 胡蘿蔔 薑	特餐配料	豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑	水果	有機豆漿	6.5	2.3	1.4	0.0	0.0	2.5	811.6
9/18	四	C4	糙米飯	米 糙米	蔬香油豆腐	四角油豆腐 胡蘿蔔 時蔬 薑	塔香海根	海帶根 素肉 薑 九層塔	蘿蔔油麵輪	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		5.8	2.1	1.6	0.0	0.0	2.6	766.6
9/19	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	鮮菇凍肉	凍豆腐 杏鮑菇 乾香菇 薑	豆包時瓜	時瓜 豆包 胡蘿蔔 薑	筍乾油腐	四角油豆腐 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 薑	保久乳		5.6	2.6	2.4	0.0	0.0	2.7	799.9
9/22	一	D1	白米飯	米	芹香干片	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	豆瓣豆腐	時蔬 豆腐 素肉 薑 豆瓣醬	若絲季豆	冷凍菜豆(莢) 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	雞蛋 時蔬 薑	水果		5.0	2.3	2.0	0.0	0.0	2.6	722.5
9/23	二	D6	糙米飯	米 糙米	椒鹽素排	素排 胡椒鹽	時蔬火腿蛋	雞蛋 時蔬 素火腿 薑	毛豆南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	海苔		5.9	2.6	2.1	0.0	0.0	3.2	852.1
9/24	三	E1	越式特餐	米板條	香滷豆包	豆包	越式拌料	豆干 綠豆芽 芹菜 乾香菇 胡蘿蔔	茶葉蛋	雞蛋	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 時蔬	水果	有機豆漿	5.0	2.5	1.2	0.0	0.0	3.8	795.3
9/25	四	D4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 豆薯 薑 九層塔	海結油腐	海帶結 四角油豆腐 胡蘿蔔 薑	蛋香時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 雞蛋	時蔬	蔬菜 薑	參仁珍珠	粉圓 參仁 二砂糖	綜合堅果		7.2	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	897.9
9/26	五	D5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	馬鈴薯豆干	豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	蔬香寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 薑	豆皮時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 豆皮	時蔬	時蔬 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	保久乳		6.5	2.4	2.1	0.0	0.0	2.7	844.9
9/30	二	E1	白米飯	米	泡菜油豆腐	四角油豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	若絲甘藍	素肉 甘藍 薑	時蔬	時蔬 薑	海芽針菇湯	金針菇 乾裙帶菜 薑	水果		5.0	2.4	2.2	0.0	0.0	2.6	732.1

※「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。」

09月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 本店使用國產豬肉。