

花蓮縣114學年度國民中學11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 | 穀/份 | 油/份 | 蔬/份 | 乳/份 | 果/份 | 豆/份 | 熱量    |
|-------|----|----|------|---------|-------|------------------------|-------|---------------------------------|-------------|-----------------|---------|---------|-------------------------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 11/3  | 一  | J1 | 白米飯  | 米       | 時蔬油腐  | 四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑         | 玉米炒蛋  | 雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑                  | 豆包時蔬        | 時蔬 豆包 胡蘿蔔 薑     | 時蔬 蔬菜 薑 | 味噌豆腐湯   | 豆腐 味噌 時蔬                      | 水果    |      |     | 5.4 | 2.8 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 757.0 |
| 11/4  | 二  | J2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 香滷豆腐  | 豆腐                     | 蛋香花椰  | 雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑                  | 銀鹽油腐        | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 時蔬 蔬菜 薑 | 時蔬湯     | 時蔬 素羊肉 薑                      | 旺仔小饅頭 |      |     | 5.4 | 2.3 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 721.0 |
| 11/5  | 三  | J3 | 糙米飯  | 米 糙米    | 香油素排  | 素排                     | 海結豆干  | 豆干 海帶結 胡蘿蔔 薑                    | 皮絲白菜        | 皮絲白菜 結球白菜 黑木耳 薑 | 時蔬 蔬菜 薑 | 時蔬蛋花湯   | 時蔬 雞蛋 薑                       | 水果    |      |     | 3.0 | 3.0 | 1.9 | 0.0 | 0.0 | 3.1 | 627.0 |
| 11/6  | 四  | J4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 三杯鮑腸  | 鮑腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔         | 時瓜凍腐  | 凍豆腐 時瓜 胡蘿蔔 薑 薑                  | 蛋香冬粉        | 雞蛋 冬粉 時蔬 胡蘿蔔 薑  | 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 |      |     | 7.0 | 2.4 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 3.1 | 868.0 |
| 11/7  | 五  | J5 | 麥仁飯  | 米 大麥仁   | 美味豆包  | 豆包                     | 菇拌海根  | 海帶根 金針菇 素肉 胡蘿蔔 薑                | 三色豆蒸蛋       | 雞蛋 三色豆 年糕紙      | 時蔬 蔬菜 薑 | 南瓜湯     | 南瓜 薑                          | 保久乳   |      |     | 5.7 | 2.7 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 3.9 | 846.0 |
| 11/10 | 一  | K1 | 白米飯  | 米       | 黑椒鮑腸  | 鮑腸 時蔬 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒       | 番茄蛋豆腐 | 豆腐 雞蛋 大番茄 薑                     | 炒南瓜         | 南瓜 冷凍毛豆仁 薑      | 時蔬 蔬菜 薑 | 時瓜湯     | 時瓜 薑                          | 水果    |      |     | 5.9 | 2.4 | 1.8 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 783.0 |
| 11/11 | 二  | K2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 梅粉素排  | 素排 梅子粉                 | 時蔬干片  | 豆干 時蔬 芹菜 胡蘿蔔 薑                  | 蛋香時蔬        | 時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 薑     | 時蔬 蔬菜 薑 | 時蔬湯     | 素羊肉 時蔬 薑                      | 旺仔小饅頭 |      |     | 5.0 | 2.5 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 760.0 |
| 11/12 | 三  | K3 | 糙米飯  | 米 糙米    | 時瓜炒蛋  | 雞蛋 時瓜 薑                | 豆包時蔬  | 豆包 時蔬 胡蘿蔔 薑                     | 蘿蔔油麵輪       | 白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 薑    | 時蔬 蔬菜 薑 | 海芽蛋花湯   | 乾裙帶菜 雞蛋 薑                     | 水果    | 有機豆漿 |     | 6.0 | 2.8 | 1.5 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 836.0 |
| 11/13 | 四  | K4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 咕咾油腐  | 四角油豆腐 豆薯 鳳梨罐頭 時蔬 薑 番茄醬 | 關東煮   | 玉米穗 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑               | 豆包海茸        | 海帶茸 九層塔 豆包 薑    | 時蔬 蔬菜 薑 | 綠豆粉圓湯   | 粉圓 綠豆 糖                       | 果汁    |      |     | 5.8 | 2.6 | 2.1 | 0.0 | 0.2 | 3.0 | 855.0 |
| 11/14 | 五  | K5 | 芝麻飯  | 米 芝麻(熟) | 泡菜凍腐  | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑          | 三色炒蛋  | 三色豆 雞蛋 薑 番茄醬                    | 豆皮時蔬        | 時蔬 豆皮 胡蘿蔔 薑     | 時蔬 蔬菜 薑 | 金針湯     | 金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉                 | 保久乳   |      |     | 5.0 | 2.2 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 2.3 | 673.0 |
| 11/17 | 一  | L1 | 白米飯  | 米       | 鮮菇油腐  | 四角油豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 薑    | 芹香玉米蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 芹菜 薑                    | 豆皮花椰        | 豆皮 冷凍青花菜 薑      | 時蔬 蔬菜 薑 | 紫菜豆腐湯   | 紫菜 豆腐 薑                       | 水果    |      |     | 5.1 | 2.3 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 697.0 |
| 11/18 | 二  | L2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 瓜仔豆干  | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑         | 沙茶寬粉  | 素肉 寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬              | 豆包時蔬        | 豆包 時蔬 胡蘿蔔 薑     | 時蔬 蔬菜 薑 | 三絲湯     | 雞蛋 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑               | 果汁    |      |     | 6.0 | 2.9 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 3.7 | 883.0 |
| 11/19 | 三  | L3 | 油飯特餐 | 米 糯米    | 香滷豆包  | 豆包                     | 油飯配料  | 豆干 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 薑                 | 若絲時蔬        | 時蔬 素肉 薑 胡蘿蔔     | 時蔬 蔬菜 薑 | 時蔬蛋花湯   | 時蔬 雞蛋 薑                       | 水果    | 有機豆漿 |     | 5.5 | 2.7 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 3.2 | 800.0 |
| 11/20 | 四  | L4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 花生鮑腸  | 鮑腸 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑        | 海結豆干  | 海帶結 胡蘿蔔 豆干 薑                    | 時蔬炒蛋        | 時蔬 雞蛋 薑         | 時蔬 蔬菜 薑 | 綠豆湯     | 綠豆 二砂糖                        | 堅果    |      |     | 5.8 | 2.4 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 3.4 | 807.0 |
| 11/21 | 五  | L5 | 小米飯  | 米 小米    | 油煎蒸炒蛋 | 雞蛋                     | 泡菜凍腐  | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑                   | 蘿蔔油麵輪       | 白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 薑    | 時蔬 蔬菜 薑 | 四神湯     | 杏鮑菇 雞豆 大薏仁 淮山片 枸杞 使用大薏仁不要用小薏仁 | 保久乳   |      |     | 5.5 | 3.0 | 1.8 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 750.0 |
| 11/24 | 一  | M1 | 白米飯  | 米       | 筍片油腐  | 四角油豆腐 筍片 胡蘿蔔 薑         | 蔬香豆干  | 時蔬 豆干 乾木耳 薑                     | 奶香馬鈴薯       | 馬鈴薯 胡蘿蔔 奶油(因應)  | 時蔬 蔬菜 薑 | 時瓜素丸湯   | 時瓜 素丸 薑                       | 水果    |      |     | 6.0 | 2.3 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 764.0 |
| 11/25 | 二  | D6 | 糙米飯  | 米 糙米    | 香酥素排  | 素排                     | 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 | 酸菜肉片湯   | 酸菜 素羊肉 薑 脆筍                   | 果汁    |      |     | 6.0 | 3.0 | 1.9 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 803.0 |
| 11/26 | 三  | M3 | 拌麵特餐 | 麵條      | 香滷豆包  | 豆包 滷包                  | 特餐配料  | 豆干 胡蘿蔔 甘藍 乾香菇 白蘿蔔 胡蘿蔔 四角油豆腐 玉米穗 | 黑糖饅頭        | 黑糖饅頭            | 時蔬 蔬菜 薑 | 時蔬蛋花湯   | 時蔬 雞蛋 薑                       | 水果    | 有機豆漿 |     | 6.0 | 2.5 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 2.7 | 769.0 |
| 11/27 | 四  | M4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 時蔬豆干  | 豆干 時蔬                  | 關東煮   | 若絲時蔬                            | 時蔬 素肉 胡蘿蔔 薑 | 時蔬 蔬菜 薑         | 湯圓甜湯    | 小湯圓 二砂糖 | 堅果                            |       |      |     | 6.1 | 2.3 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 2.5 | 774.0 |
| 11/28 | 五  | M5 | 紫米飯  | 米 黑糯米   | 茄汁鮑腸  | 鮑腸 大番茄 豆薯 薑 番茄醬        | 豆瓣海絲  | 海帶絲 素肉 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬                | 紅仁炒蛋        | 胡蘿蔔 雞蛋 薑        | 時蔬 蔬菜 薑 | 味噌豆腐湯   | 豆腐 味噌 時蔬                      | 保久乳   |      |     | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 757.0 |

※「本產品含有甲殼類、芒果、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、燕類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

菜單說明：

1.每周一、二吃有機蔬菜。 2.每周二供應有機豆奶（每月三次）3.11/5、11/12因預防擴大非洲豬瘟疫情範圍調整食材，為配合家食菜單，豬皮暨豬至第二層暫停供應特餐