

花蓮縣114學年度第2學期國民中學02-03月素食菜單-馨儂快餐店(偏鄉廚房)

日期	星期	種類	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	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量	
2/23	一	A2	白米飯	米	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑	豆皮甘藍	豆皮 甘藍 薑	時蔬	時蔬	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	水果		5.5	3.1	2.1	2.6	0.0	0.0	812.3	
2/24	二	A2	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	時蔬	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	果汁		6.0	3.4	1.7	2.5	0.0	0.0	860.0	
2/25	三	A3	拌麵特餐	麵條	香油豆包	豆包	拌麵配料	素肉 甘藍 胡蘿蔔 芹菜 乾蔥	海結麵輪	海帶結 麵輪 紅蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	時蔬羹	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	水果		5.0	4.0	1.9	2.9	0.0	0.0	855.2
2/26	四	A4	糙米飯	米 糙米	毛豆油腐	冷凍毛豆仁 四角油豆腐	若絲時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	蔬菜佃煮	素黑輪 甜玉米 白蘿蔔	時蔬	時蔬	蔬菜羹	綠豆湯	綠豆 冬瓜糖磚 二砂糖	堅果		6.2	2.6	1.9	2.2	0.0	0.0	808.0
2/27	五	A5																						
3/2	一	B1	白米飯	米	醬燒麵腸	麵腸 冬瓜 胡蘿蔔 薑	二鮮海茸	海帶茸 素肉 大蒜 豆瓣醬	滷豆干	豆干 三角豆干2塊/人	時蔬	時蔬	蔬菜羹	番茄蛋花湯	大番茄 雞蛋 薑	水果		5.8	2.6	1.5	2.0	0.0	0.0	759.5
3/3	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩凍豆腐	凍豆腐 時蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 胡蘿蔔 薑	豆包時蔬	時蔬 豆包 薑	時蔬	時蔬	蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔 素黑輪 薑	堅果		5.4	2.9	2.5	2.7	0.0	0.0	807.9	
3/4	三	B3	油飯特餐	米 糯米	香油豆包	豆包	油飯配料	豆干 蘿蔔乾 甘藍 乾香菇	若絲時蔬	素肉 時蔬 薑	時蔬	時蔬	蔬菜羹	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	水果		5.5	3.4	2.3	3.0	0.0	0.0	859.1
3/5	四	B4	糙米飯	米 糙米	京醬毛豆	冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑 甜麵醬	家常豆腐	豆腐 時蔬 素肉 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	參茶珍奶	粉圓 二砂糖 全脂奶粉 參茶包 100人/包	TAP豆奶		6.0	3.5	1.5	2.5	0.3	0.0	905.7	
3/6	五	B5	小米飯	米 小米	番茄油腐	四角油豆腐 芹菜 大番茄 九層塔 薑	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	關東煮	素黑輪 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 薑	保久乳		5.6	2.5	2.3	2.4	0.0	0.0	774.4	
3/9	一	C1	白米飯	米	時蔬麵腸	麵腸 胡蘿蔔 時蔬 薑	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 薑	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	時蔬	時蔬湯	時蔬 薑 素羊肉	水果		5.4	3.1	1.9	2.5	0.0	0.0	798.3	
3/10	二	c2	糙米飯	米 糙米	瓜仔豆子	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	培根甘藍	甘藍 培根 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	四神湯	素干肉 雞豆 大蔥仁 淮山片 枸杞 使用大蔥仁不要用小蔥	堅果		5.3	3.7	1.9	2.8	0.0	0.0	850.9	
3/11	三	C3	西式特餐	通心麵	茄汁豆包	豆包 馬鈴薯 大番茄 洋蔥	薯餅	薯餅	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 大蒜 素肉 薑	時蔬	時蔬	蔬菜羹	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	6.6	2.5	2.1	3.0	0.0	0.0	841.0
3/12	四	C4	糙米飯	米 糙米	海結凍豆腐	凍豆腐 海帶結 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 薑	筍乾油腐	四角油豆腐 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	綠地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.4	3.3	1.6	2.4	0.0	0.0	876.5	
3/13	五	A5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	椒鹽素排	素排 胡椒鹽	茄汁千片	豆干 大番茄 絞肉 薑 番茄醬	炒南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 薑	時蔬	時蔬	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 雞蛋	保久乳		6.0	3.0	1.5	2.3	0.0	0.0	814.8	
3/16	一	D1	白米飯	米	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 薑	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	時蔬	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 薑	水果		5.5	3.2	1.9	2.6	0.0	0.0	878.1	
3/17	二	D6	糙米飯	米 糙米	美味素排	素排	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑	時瓜黑輪	時瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	時蔬湯	時蔬 薑 素羊肉	堅果		5.1	3.9	2.4	3.1	0.0	0.0	721.6	
3/18	三	D3	刈包特餐	刈包	香油豆包	豆包	芹香豆干	豆干 芹菜 薑 黑胡椒粒	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 薑	時蔬	時蔬	鹹粥	雞蛋 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	水果	有機豆奶	3.5	3.2	3.1	3.1	0.0	0.0	750.4	
3/19	四	D4	糙米飯	米 糙米	咖哩油腐	四角油豆腐 馬鈴薯 時蔬	蛋香甘藍	甘藍 雞蛋 薑	塔香海茸	海帶茸 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	時蔬	蔬菜羹	冬瓜銀耳湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖 冬瓜糖磚	果汁		5.5	2.5	2.0	2.3	0.0	0.0	868.1
3/20	五	D5	紫米飯	米 黑私糯米	茄汁麵腸	麵腸 大番茄 芹菜 薑 番茄醬	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 薑 沙茶醬	滷豆干	豆干 三角豆干2塊/人	時蔬	時蔬	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	保久乳		5.2	4.0	1.9	2.9	0.0	0.0	783.1	
3/23	一	E1	白米飯	米	時蔬豆干	豆干 乾香菇 時蔬 薑	若絲花椰	冷凍青花菜 素肉 胡蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	時蔬	時蔬	味噌豆皮湯	豆皮 味噌 時蔬	水果		5.0	3.1	2.3	2.7	0.0	0.0	808.0	
3/24	二	E2	糙米飯	米 糙米	泡菜麵腸	麵腸 韓式泡菜 甘藍 胡蘿蔔 薑	麻婆豆腐	豆腐 薑 豆瓣醬	若絲豆芽	素肉 綠豆芽菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	堅果		5.4	3.4	2.2	2.8	0.0	0.0	643.0	
3/25	三	E3	中式米粉	米粉	滷煎蒸炒	雞蛋	特餐配料	豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇	豆包時蔬	時蔬 豆包 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	南瓜湯	南瓜 薑	水果	有機豆奶	2.9	3.7	1.7	2.7	0.0	0.0	853.0	
3/26	四	E4	糙米飯	米 糙米	三杯豆包	豆包 杏鮑菇 九層塔 胡蘿蔔	若絲海根	海帶根 胡蘿蔔 素肉 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆	時蔬	時蔬	蔬蔬	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.0	3.1	1.9	2.5	0.0	0.0	775.0
3/27	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	香油豆腐	豆腐	芹香玉米羹	冷凍玉米粒 雞蛋 芹菜	若絲時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	保久乳		5.2	3.2	2.1	2.7	0.0	0.0	853.0	
3/30	一	F1	白米飯	米	蘿蔔油麵	白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 薑	芹香千片	豆干 芹菜 薑	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 薑	時蔬	時蔬	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		5.0	4.4	1.6	3.0	0.0	0.0	818.0	
3/31	二	F2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 時蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	筍乾油腐	四角油豆腐 麻竹筍干	時蔬	時蔬	蔬蔬	番茄蛋花湯	雞蛋 大番茄 薑	堅果		6.3	3.0	1.9	2.4	0.0	0.0	849.1

※「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。」

菜單說明：

1. 每周二、三吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶(每月三次)