

花蓮縣114學年度第2學期國民中學04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	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
4/1	三	F3	火腿拌飯	米 糯米	香油豆包	豆包	拌飯配料	素火腿 素肉 冷凍玉米粒 甘藍 薑	皮絲時蔬	時蔬 皮絲 薑 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		5.3	2.5	2.1	2.3	0.0	0.0	713.6
4/2	四	F4	糙米飯	米 糙米	南瓜毛豆	毛豆 南瓜 胡蘿蔔 薑	鮮蔬炒蛋	雞蛋 甜椒 洋葱 薑	蔬菜佃煮	素黑輪 白蘿蔔 甜玉米 凍豆腐	時蔬	蔬菜 薑	綠豆豌豆湯	綠豆 豌豆 砂糖	TAP豆漿		6.6	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	773.1
4/3	五	1/0	1/0		1/0		1/0		1/0		1/0		1/0	1/0	1/0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/6	一	1/0	1/0		1/0		1/0		1/0		1/0		1/0	1/0	1/0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/7	二	G2	白米飯	米	時瓜麵腸	麵腸 時瓜 胡蘿蔔 薑	嫩板豆腐	豆腐 豌豆 胡蘿蔔 薑	若絲甘藍	素肉 甘藍 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	綜合堅果		6.0	3.0	2.4	2.7	0.0	0.0	820.6
4/8	三	G3	素燥麵	油麵	素肉燥	豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇	筍干海結	海帶結 麻竹筍干 麵輪 薑	小白饅頭	小白饅頭	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	6.0	2.6	1.8	3.0	0.0	0.0	790.8
4/9	四	G4	糙米飯	米 糙米	糖醋豆包	豆包 甜椒 鳳梨罐頭 番茄醬	時瓜增素丸	素丸 時瓜 胡蘿蔔 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆干 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬瓜銀耳湯	乾銀耳 枸杞 二砂糖 冬瓜糖	果汁		5.2	2.5	2.1	2.3	0.0	0.0	707.5
4/10	五	G5	小米飯	米 小米	椒鹽豆腐	四角油豆腐 胡椒鹽	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 冷凍毛豆仁 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	四神湯	雞豆 大薏仁 淮山片 枸杞 使用大薏仁不要用小薏仁	保久乳		6.2	2.5	1.2	3.0	0.0	0.0	785.9
4/13	一	H1	白米飯	米	筍乾麵腸	麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 梅干菜	芹香玉米蛋	芹菜 冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 薑	油豆干	豆干 三角豆干2塊/人	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑 素羊肉	水果		5.3	4.1	1.7	2.9	0.0	0.0	846.3
4/14	二	H2	糙米飯	米 糙米	香酥素排	素排	家常豆腐	時蔬 豆腐 素肉 薑	時瓜黑輪	時瓜 素黑輪 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	白玉皮絲湯	皮絲 白蘿蔔 枸杞 薑	綜合堅果		5.1	3.1	2.0	2.5	0.0	0.0	754.0
4/15	三	H3	油飯特餐	米 糯米	香油豆包	豆包	油飯配料	豆干 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 薑	若絲海草	海帶芽 胡蘿蔔 素肉 薑 九層塔	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	水果	有機豆奶	6.0	3.3	2.3	2.8	0.0	0.0	843.8
4/16	四	F5	糙米飯	米 糙米	瓜仔凍肉	凍豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	家常油肉	時蔬 四角油豆腐 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6.1	2.6	1.5	2.1	0.0	0.0	751.8
4/17	五	G1	芝麻飯	米 芝麻(熟)	沙茶豆干	豆干 冷凍毛豆仁 時蔬 胡蘿蔔 薑 沙茶醬	關東煮	素丸 白蘿蔔 甜玉米 胡蘿蔔	若絲時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 包心白菜 胡蘿蔔 素羊肉	保久乳		5.3	2.5	2.7	2.6	0.0	0.0	738.1
4/20	一	I1	白米飯	米	花生豆干	豆干 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	炒南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬素丸湯	時蔬 素丸 薑	水果		6.0	2.6	1.6	2.4	0.0	0.0	764.6
4/21	二	I2	糙米飯	米 糙米	泡菜麵腸	麵腸 韓式泡菜 甘藍 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 紅蘿蔔 金針菇 大蒜	海結麵輪	海帶結 麵輪 紅蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 薑 海帶芽	果汁		5.0	3.5	1.9	2.7	0.0	0.0	775.6
4/22	三	I3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	豆干 時蔬 大番茄 番茄醬	素排	素排	若絲時蔬	素肉 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	花椰濃湯	冷凍青花菜 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯粉	水果	有機豆奶	4.5	3.9	1.5	2.7	0.0	3.6	977.2
4/23	四	D6	糙米飯	米 糙米	紅燒豆包	豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素肉 薑 沙茶醬	油豆干	豆干 三角豆干2塊/人	時蔬	蔬菜 薑	仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	綜合果汁		6.0	3.3	1.3	2.3	0.0	0.0	796.3
4/24	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩油肉	四角油豆腐 咖哩粉	時蔬玉米蛋	蛋 冷凍玉米粒 時蔬 薑	若絲時蔬	素肉 時蔬 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	保久乳		5.2	2.5	2.6	2.6	0.0	0.0	731.3
4/27	一	J1	白米飯	米	番茄毛豆	毛豆 大番茄 芹菜 薑 番茄醬	嫩板豆腐	豆腐 筍片 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		6.0	3.0	1.4	2.5	0.0	0.0	792.7
4/28	二	J2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	若絲時蔬	時蔬 素肉 薑 胡蘿蔔	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	金針皮絲湯	金針菜乾 榨菜 薑 皮絲	綜合堅果		5.0	3.6	1.6	3.0	0.0	0.0	796.5
4/29	三	J3	拌麵特餐	麵條	油豆干	豆干 三角豆干2塊/人	拌麵配料	素肉 甘藍 胡蘿蔔 芹菜 乾香菇	黑糖小饅頭	黑糖 小饅頭 2個/人	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	水果		6.3	2.5	1.6	2.7	0.0	0.0	791.1
4/30	四	J4	糙米飯	米 糙米	咖哩油肉	四角油豆腐 時蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	豆包時蔬	豆包 時蔬 乾香菇 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	冬瓜粉圓粉	粉圓 冬瓜糖磚 二砂糖 全脂奶粉	保久乳		6.4	2.6	1.7	2.0	0.3	0.0	819.7

※「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)