

## 花蓮縣114學年度第2學期國民中學06月素食菜單

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
6/1	一	01	白米飯	米	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 時蔬 油花生 薑	時蔬火腿蛋	時蔬 雞蛋 素火腿 薑	蘿蔔油麵輪	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	水果		5.0	2.6	2.3	2.9	0.0	0.0	729.7
6/2	二	02	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒蛋	雞蛋	泡菜冰腐	冰豆腐 胡蘿蔔 韓式泡菜 甘藍 薑 鈣112	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	綜合堅果		6.0	2.5	2.0	2.7	0.0	0.0	778.9
6/3	三	03	刈包特餐	刈包	香油豆包	豆包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	若絲時蔬	時蔬 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	鹹粥	雞蛋 白米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	水果		3.5	3.8	2.1	3.4	0.0	0.0	738.0
6/4	四	04	糙米飯	米 糙米	銀蘆油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	素肉玉米	素肉 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 時蔬 薑	皮絲時瓜	時瓜 皮絲 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	芝麻牛奶湯圓	芝麻粉 全脂奶粉 湯圓 二砂糖	TAP豆漿		6.4	2.5	2.4	2.9	0.3	0.0	858.9
6/5	五	05	麥仁飯	米 大麥仁	鮮菇豆包	豆包 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 薑	塔香海苔	海帶芽 胡蘿蔔 素肉 薑 九層塔	甜玉米	玉米糝	時蔬	蔬菜 薑	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	保久乳		6.0	2.9	1.8	2.8	0.0	0.0	802.4
6/8	一	P1	白米飯	米	鐵板冰腐	冰豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑	奶香南瓜	南瓜 冷凍毛豆仁 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		6.0	2.5	2.0	3.0	0.0	0.0	792.4
6/9	二	P2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 時蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉	時瓜黑輪	時瓜 素黑輪 薑	豆包海絲	海帶絲 胡蘿蔔 豆包 薑 九層塔	時蔬	蔬菜 薑	味噌凍腐湯	凍豆腐 味噌	綜合堅果		5.4	2.7	2.3	3.0	0.0	0.0	776.4
6/10	三	P3	丼飯特餐	米 糙米	香油豆包	豆包	丼飯配料	素火腿 時蔬 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 薑 海苔絲	若絲時蔬	時蔬 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	5.3	2.9	2.1	3.0	0.0	0.0	770.0
6/11	四	P4	糙米飯	米 糙米	泡菜麵腸	麵腸 韓式泡菜 甘藍 薑	紅燒豆腐	豌豆 豆腐 薑	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 玉米糝	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6.0	2.7	1.9	2.8	0.0	0.0	789.3
6/12	五	P5	小米飯	米 小米	素排	素排	毛豆干丁	冷凍毛豆仁 豆干 素肉 胡蘿蔔 豆薯 薑	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜素丸湯	時瓜 素丸 薑	保久乳		5.2	3.5	1.8	3.1	0.0	0.0	808.7
6/15	一	R1	白米飯	米	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	彩虹豆干	甜椒(青皮) 甜椒 豆干 薑	時蔬冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	海芽時蔬湯	時蔬 乾裙帶菜 薑 素羊肉	水果		6.0	2.5	2.0	2.7	0.0	0.0	778.9
6/16	二	R2	糙米飯	米 糙米	番茄冰腐	冰豆腐 大番茄 馬鈴薯 薑 番茄醬	玉米三色	冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 素肉 豆薯 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	綜合堅果		5.4	2.8	2.3	3.0	0.0	0.0	781.3
6/17	三	R3	拌麵特餐	麵條	拌麵配料	豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇 薑	香酥豆包	豆包	小白饅頭	小白饅頭 桂冠	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	有機豆漿	6.0	3.3	1.4	2.8	0.0	0.0	825.7
6/18	四	R4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 豆薯 胡蘿蔔 薑 素沙茶醬	起司時蔬蛋	時蔬 雞蛋 起司片 薑 鈣161	海結油腐	海帶結 四角油豆腐 胡蘿蔔 芝麻(熟) 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆西米露	綠豆 西米露 二砂糖	果汁		6.0	3.0	1.9	2.9	0.3	0.0	857.8
6/22	一	S1	白米飯	米	糖醋豆包	豆包 時蔬 薑	素丸時瓜	時瓜 胡蘿蔔 素丸 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	豌豆 時蔬 胡蘿蔔 素羊肉	水果		5.4	2.8	2.3	3.0	0.0	0.0	778.9
6/23	二	D6	糙米飯	米 糙米	時蔬豆干	豆干 胡蘿蔔 時蔬 薑	若絲花椰	冷凍青花菜 素肉 胡蘿蔔 薑	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 冷凍毛豆仁 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑	果汁		6.0	2.6	1.7	3.2	0.0	0.0	799.0
6/24	三	S3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	滷蛋	油飯配料	皮絲 甘藍 脆筍丁 乾香菇 豆干	若絲時蔬	素肉 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜豆皮湯	時瓜 豆皮 薑	水果	有機豆奶	5.5	2.5	2.3	2.9	0.0	0.0	756.3
6/25	四	S4	糙米飯	米 糙米	醬瓜麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬炒蛋 薑	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 素黑輪 甜玉米	時蔬	蔬菜 薑	麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.3	2.6	1.8	2.7	0.0	0.0	805.4
6/26	五	S5	紫米飯	米 黑糯米	香酥素排	素排	筍干冰腐	麻竹筍干 冰豆腐 胡蘿蔔 素肉 薑	蔬香寬粉	皮絲 寬粉 時蔬 乾木耳 薑 素沙茶醬	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	保久乳		6.2	2.7	1.5	2.6	0.0	0.0	783.8
6/29	一	T1	白米飯	米	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	素丸時瓜	素丸 時瓜 胡蘿蔔 薑	海苔油腐	四角油豆腐 時蔬 薑 海苔絲	1/0		金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 皮絲	水果		5.4	3.2	2.0	3.1	0.0	0.0	801.8
6/30	二	T2	糙米飯	米 糙米	鮮菇豆包	豆包 乾香菇 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 薑	甜玉米	玉米糝	1/0		仙草雙Q甜湯	仙草凍 芋圓 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.9	2.7	1.3	2.5	0.0	0.0	831.6

※「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)