

花蓮縣115學年度第1學期國民中學9月素食菜單

日期	星期	循	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
8/31	一	A1	白米飯	米	鮮菇麵	麵腸 杏鮑菇	玉米炒	雞蛋 冷凍玉	蘿蔔滷	白蘿蔔 胡蘿	時蔬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 素	果汁		5.4	2.6	2.2	2.9	0.0	0.0	757.0
9/1	二	A2	糙米飯	米	銀蘿皮	皮絲 白蘿蔔	家常豆	時蔬 豆干	毛豆南	南瓜 冷凍毛	時蔬	蔬菜	味噌時	時蔬 味噌	Tap豆		5.9	2.6	1.7	2.7	0.0	0.0	768.0
9/2	三	A3	素火腿	米	香油素	素排	拌飯配	素火腿 素肉	三杯麵	杏鮑菇 麵腸	時蔬	蔬菜	時蔬蛋	雞蛋 時蔬	水果		5.3	3.5	1.5	3.0	0.0	0.0	800.8
9/3	四	A4	糙米飯	米	馬鈴薯	四角油豆腐	紅仁炒	雞蛋 胡蘿蔔	若絲時	蔬菜 素肉	時蔬	蔬菜	綠豆牛	綠豆 二砂糖	保久乳		6.3	3.3	1.8	3.0	0.4	0.0	910.2
9/4	五	A5	小米飯	米	香酥豆	豆包	針菇豆	豆腐 金針菇	麵輪時	時瓜 麵輪	時蔬	蔬菜	三絲羹	脆筍 時蔬	水果		5.2	3.2	1.9	3.0	0.0	0.0	787.2
9/7	一	B1	白米飯	米	花生豆	豆干 油花生	蛋香花	雞蛋 冷凍青	香炒四	冷凍玉米粒	時蔬	蔬菜	南瓜湯	南瓜 薑	果汁		5.7	2.5	2.1	2.8	0.0	0.0	764.3
9/8	二	B2	糙米飯	米	咖哩麵	麵腸 時蔬	皮絲海	海帶茸 皮絲	關東煮	白蘿蔔 胡蘿	時蔬	蔬菜	味噌凍	凍豆腐 味噌	海苔		5.6	2.1	1.9	2.5	0.0	0.0	712.1
9/9	三	B3	拌麵特	麵條	香滷豆	豆包	拌麵配	豆干 時蔬	黑糖小	黑糖小饅頭	時蔬	蔬菜	時蔬蛋	時蔬 雞蛋	水果	有機豆	6.0	2.9	1.2	2.5	0.0	0.0	776.6
9/10	四	B4	糙米飯	米	筍干油	四角油豆腐	時蔬炒	雞蛋 時蔬	豆包時	時蔬 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜	銀耳鳳	乾銀耳 鳳梨	保久乳		5.0	2.5	2.2	2.8	0.0	0.2	732.8
9/11	五	B5	紫米飯	米	咖哩素	素排 咖哩粉	海結滷	海帶結 豆干	若絲時	素肉 時蔬	時蔬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 素	水果		5.2	3.0	2.2	3.1	0.0	0.0	788.0
9/14	一	C1	白米飯	米	京醬豆	豆腐 胡蘿蔔	起司時	時蔬 雞蛋	蔬香冬	素肉 冬粉	時蔬	蔬菜	時蔬皮	時蔬 皮絲	果汁		6.0	2.6	2.2	2.9	0.3	0.0	839.8
9/15	二	c2	糙米飯	米	香酥豆	豆包	泡菜凍	凍豆腐 韓	若絲時	時蔬 素肉	時蔬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 素	葡萄乾		5.0	3.4	2.3	3.3	0.0	0.0	811.9
9/16	三	C3	中式米	米粉	南瓜豆	豆干 南瓜	特餐配	皮絲 時蔬	茶葉蛋	雞蛋	時蔬	蔬菜	金針湯	金針菜乾 榨	水果	有機豆	4.5	3.5	1.4	4.0	0.0	0.0	789.1
9/17	四	C4	糙米飯	米	鮮蔬麵	麵腸 胡蘿	塔香海	海帶根 素肉	香炒四	冷凍玉米粒	時蔬	蔬菜	麥仁粉	大麥仁 粉圓	保久乳		6.1	2.6	1.4	2.5	0.0	0.0	774.3
9/18	五	C5	燕麥飯	米	時蔬油	四角油豆腐	豆包花	豆包 冷凍青	蔬香寬	寬粉 時蔬	時蔬	蔬菜	玉米濃	冷凍玉米粒	水果		6.5	2.6	1.8	2.7	0.0	0.0	812.9
9/21	一	D1	白米飯	米	瓜仔麵	麵腸 乾香菇	毛豆干	冷凍毛豆仁	豆皮時	時蔬 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 素	果汁		5.0	3.0	2.3	3.2	0.0	0.0	777.3
9/22	二	D2	糙米飯	米	三杯豆	豆干 豆薯	關東煮	白蘿蔔 胡蘿	海結油	海帶結 四角	時蔬	蔬菜	酸菜皮	酸菜 皮絲	堅果		5.6	3.9	2.1	3.5	0.0	0.0	888.3
9/23	三	D3	古早味	麵條	滷煎蒸	雞蛋	炒麵拌	豆包 綠豆芽	紅豆包	紅豆包 桂	時蔬	蔬菜	味噌豆	豆腐 味噌	水果	有機豆	5.0	2.5	1.3	4.5	0.0	0.0	772.5
9/24	四	E1	糙米飯	米	椒鹽豆	豆包 胡椒鹽	筍干凍	麻竹筍干 凍	蛋香時	時蔬 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜	綠豆地	地瓜圓 綠豆	保久乳		6.4	2.9	2.2	3.0	0.0	0.0	855.0
9/25	五	D5	中秋																				
9/28	一	E1	教師節																				
9/29	二	E2	白米飯	米	泡菜油	四角油豆腐	時蔬玉	雞蛋 冷凍玉	若絲時	素肉 時蔬	1/0	蔬菜	1/0	金針菇 乾裙	海苔		5.4	2.5	2.1	2.8	0.0	0.0	741.1
9/30	三	E3	油飯特	米	美味豆	豆包	油飯配	素肉絲 脆筍	季豆炒	冷凍菜豆	時蔬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 素	水果		5.5	3.2	1.7	2.9	0.0	0.0	801.0

※「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、五吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶（每月三次