花蓮縣115學年度第1學期國民中學11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
11/2	一	E4	白米飯	米	海結凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 海帶結 薑	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑	豆皮時蔬	時蔬 乾豆皮 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 薑	金針檸茉湯	金針茉乾 檸茉絲 薑 素羊肉	保久乳		5.4	2.5	2.0	2.3	0.0	0.0	712.1
11/3	二	E4	糙米飯	米 糙米	筍干豆干	豆干 麻竹筍干 梅乾茉 胡蘿蔔 薑	蔬茉佃煮	甜玉米 素丸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	麵筋時蔬	麵筋泡 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	時蔬 薑	時瓜蛋花湯	時瓜 薑 雞蛋	水果		5.4	2.5	2.8	2.6	0.0	0.0	748.7
11/4	三	E4	油飯特餐	米 糯米	美味豆包	豆包	油飯配料	素肉 蘿蔔乾 時蔬 乾香菇 薑	若絲時蔬	時蔬 素肉 薑 胡蘿蔔	時蔬	時蔬 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 金針菇 薑	TAP豆漿		5.5	3.4	1.9	2.6	0.0	0.0	804.7
11/5	四	E4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔 薑	毛豆干丁	冷凍毛豆仁 豆干 素肉 胡蘿蔔 鮮香菇 薑	茄汁黑輪	素黑輪 時蔬 番茄醬	時蔬	時蔬 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	蔓越莓乾		5.8	3.6	1.7	2.7	0.0	0.0	840.5
11/6	五	E5	麥仁飯	米 大麥仁	紅燒油腐	四角油豆腐 胡蘿蔔 鮮香菇 薑	起司甘藍蛋	甘藍 雞蛋 起司片 胡蘿蔔	菇拌海絲	海帶絲 金針菇 素肉 薑	時蔬	時蔬 薑	酸菜湯	素羊肉 酸菜 薑	水果		5.2	3.1	2.4	2.8	0.0	0.0	782.0
11/9	一	F1	白米飯	米	黑椒麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒	若絲時蔬	時蔬 素肉 乾木耳 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆干 薑	時蔬	時蔬 薑	海結豆皮湯	海帶結 豆皮 薑 胡蘿蔔	保久乳		5.2	2.7	2.5	2.6	0.0	0.0	744.4
11/10	二	F2	糙米飯	米 糙米	美味素排	素肉排	芹香玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 芹菜 薑	豆皮時蔬	時蔬 豆皮 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 薑	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 板豆腐 素沙茶醬	水果		5.2	3.0	2.2	2.6	0.0	0.0	760.1
11/11	三	F3	炊粉特餐	炊粉	香滷豆包	豆包 滷包	炊粉配料	素肉 胡蘿蔔 時蔬 乾香菇	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	時蔬	時蔬 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	小黑馥頌2	有機豆奶	4.0	3.6	1.9	2.8	0.0	0.0	724.0
11/12	四	F4	糙米飯	米 糙米	瓜仔豆干	酸漬花胡瓜 豆干 胡蘿蔔 薑	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 乾木耳 薑	若絲時蔬	時蔬 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 薑	麥仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖 冬瓜糖磚	果汁		6.8	3.0	2.1	2.6	0.0	0.0	872.0
11/13	五	F5	芝麻飯	米 黑芝麻(熟)	咕咾油腐	四角油豆腐 豆薯 鳳梨罐頭 時蔬 薑 番茄醬	塔香海茸	海帶芽 素肉 胡蘿蔔 薑 九層塔	奶香馬鈴薯	馬鈴薯 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 薑	時蔬	時蔬 薑	味噌凍腐湯	凍豆腐 味噌	水果		5.9	3.2	1.2	2.2	0.0	0.1	787.3
11/16	一	G1	白米飯	米	南瓜油腐	四角油豆腐 南瓜 胡蘿蔔 薑	豆包時蔬	豆包 時蔬 乾木耳 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	時蔬 薑	紫菜針菇湯	紫菜 金針菇 素羊肉 薑	保久乳		6.5	2.6	2.1	2.3	0.0	0.0	805.6
11/17	二	G2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 時蔬 薑	蔬茉佃煮	甜玉米 素黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	豆皮時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 乾豆皮	時蔬	時蔬 薑	鮮豆腐湯	鮮香菇 時蔬 薑 板豆腐	水果		5.7	2.5	2.5	2.5	0.0	0.0	756.1
11/18	三	G3	義式拌麵	麵條	茄汁若醬	豆干 馬鈴薯 大番茄 時蔬 番茄醬	美味豆包	豆包	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	時蔬 薑	花椰濃湯	冷凍青花菜 胡蘿蔔 雞蛋 玉米濃湯粉	奶黃包	有機豆奶	5.2	3.7	2.2	2.9	0.0	0.0	829.5
11/19	四	G4	糙米飯	米 糙米	泡菜麵腸	麵腸 韓式泡菜 甘藍 薑	麻婆豆腐	板豆腐 白芝麻(熟) 鮮香菇 薑	時蔬炒蛋	時蔬 雞蛋 薑	時蔬	時蔬 薑	綠豆地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	葡萄乾		6.1	3.3	1.5	2.4	0.0	0.0	815.1
11/20	五	G5	小米飯	米 小米	美味素排	素肉排	豆豉豆干	豆干 豆豉 甜椒(青皮) 胡蘿蔔	蘿蔔滷麵輪	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 薑	時蔬	時蔬 薑	時瓜素丸湯	時瓜 素丸 薑	水果		5.2	3.1	2.0	2.5	0.0	0.0	762.8
11/23	一	H1	白米飯	米	沙茶凍腐	凍豆腐 冷凍毛豆仁 時蔬 胡蘿蔔 薑 素沙茶醬	蔬香寬粉	麵輪 寬粉 鮮香菇 乾木耳 薑	若絲時蔬	時蔬 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 薑	時蔬蛋花湯	雞蛋 時蔬 薑 胡蘿蔔	保久乳		6.0	2.5	2.3	2.4	0.0	0.0	770.7
11/24	二	H2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	豆皮花椰	乾豆皮 冷凍青花菜 胡蘿蔔 大蒜	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 大蒜	時蔬	時蔬 薑	榨菜豆腐湯	板豆腐 榨菜絲 薑	水果		5.0	3.2	1.8	2.5	0.0	0.0	752.7
11/25	三	H3	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	拌飯配料	素火腿 豆干 冷凍玉米粒 時蔬 胡蘿蔔 薑	三杯麵腸	杏鮑菇 麵腸 薑 九層塔	時蔬	時蔬 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	海苔	有機豆奶	5.2	3.1	1.7	2.4	0.0	0.0	752.3
11/26	四	E1	糙米飯	米 糙米	時蔬豆干	豆干 時蔬 薑	蔬茉佃煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 四角油豆腐 甜玉米	豆包時蔬	時蔬 豆包 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 薑	芝麻牛奶湯圓	小湯圓 燕麥 全脂奶粉 黑芝麻粉 二砂糖 約1.5杯	每日堅果		5.8	2.4	2.2	2.3	0.3	0.0	790.6
11/27	五	H5	紫米飯	米 黑糯米	茄汁麵腸	麵腸 大番茄 時蔬 薑 番茄醬	筍干凍腐	麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 薑	茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋滷包	時蔬	時蔬 薑	麻油皮絲湯	白蘿蔔 皮絲 薑 枸杞 麻油	水果		5.0	3.5	1.8	2.6	0.0	0.0	773.8
11/30	一	I1	白米飯	米	花生豆干	豆干 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	火腿玉米	冷凍玉米粒 素火腿 薑	時蔬	時蔬 薑	海結豆皮湯	海帶結 豆皮 薑 胡蘿蔔	保久乳		5.6	2.3	1.9	2.1	0.0	0.0	700.7

※「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、五吃有機蔬菜。 2.每周三供應有機豆奶（每月三次