

111				學年度	第1學期	國民中學 10月素食菜單(B案)				餐儀										
日期	星期	循環	主食	主食食材明細	主菜	主菜食材明細	副菜一	副菜一食材明細	副菜二	副菜二食材明細	蔬菜	湯品	湯品明細	全穀雜糧*	蔬菜*	豆魚蛋肉*	油脂與堅果種子*	熱量*	水果*	乳品*
10/3	一	I1	白米飯	米	瓜仔干丁	豆干 醃漬花胡瓜 薑	豆包海帶	乾海帶 豆包 胡蘿蔔 薑	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	時瓜貢片湯	時瓜 香菇 素貢丸 胡蘿蔔 薑	5	1.8	2.7	3.5	779	0	0
10/4	二	I2	糙米飯	米 糙米	紅燒豆包	豆包 滷包	清炒高麗菜	素火腿 甘藍 薑	茄汁豆腐	豆腐 大番茄 蕃茄醬	時蔬	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑	5	1.5	2.1	2.7	684.5	0	0
10/5	三	I3	南瓜炊粉特餐	米粉	香菇干丁	豆干 冬瓜 乾香菇	若絲南瓜	素肉絲 南瓜 薑	清炒豆芽	綠豆芽 芹菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	海芽湯	乾裙帶菜 薑	3.2	1.8	2.2	2.5	555.5	0	0
10/6	四	I4	糙米飯	米 糙米	沙茶百頁	百頁豆腐 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	酸菜豆干	豆干 酸菜 醬油 二砂糖	蛋酥白菜	雞蛋 結球白菜 乾木耳 薑	時蔬	仙草凍	仙草凍 二砂糖	6	2	2.3	2.5	761	0	0
10/7	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	清炒時瓜	時瓜 胡蘿蔔 薑	香甜玉米	甜玉米 奶油(固態)	時蔬	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 薑	5.9	1.5	2	2.5	728	0	0
10/11	二	J2	糙米飯	米 糙米	紅麴杏菇	紅麴杏菇排	蛋酥白菜	雞蛋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 乾木耳 薑	時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	5	1.6	2.1	2.5	672	0	0
10/12	三	J3	刈包特餐	刈包	香油豆包	豆包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	清炒豆芽	綠豆芽 芹菜 薑	時蔬	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時蔬	2.8	1.7	2.3	2.9	559.5	0	0
10/13	四	J4	糙米飯	米 糙米	蜜汁豆干	豆干	銀絲油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔	菇拌海帶	乾海帶 金針菇 薑	時蔬	粉圓甜湯	粉圓 紅砂糖	6	1.2	1.9	2.5	723	0	0
10/14	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	筍干麵輪	麵輪 麻竹筍干 薑	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 胡蘿蔔	蔬香冬粉	素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	時瓜湯	時瓜 薑	5.6	2.3	2.5	2.6	757	0	0
10/17	一	K1	白米飯	米	回鍋麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 甜麵醬	豆芽若絲	綠豆芽 素肉 芹菜 胡蘿蔔 薑	塔香炒蛋	雞蛋 九層塔	時蔬	白菜番茄湯	結球白菜 大番茄 薑	5	1.9	3.1	3	762	0	0
10/18	二	K2	糙米飯	米 糙米	沙茶三鮮	豆包 時蔬 鵝鴨水 煮蛋 胡蘿蔔	素若季豆	冷凍菜豆(莢) 薑 素絞肉	蛋香洋芋	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 雞蛋 薑	時蔬	冬瓜湯	冬瓜 薑	5.5	2	3.4	2.6	783	0	0
10/19	三	K3	夏威夷拌飯	米 糙米	素肉排	素肉排	拌飯配料	素火腿 鳳梨罐頭 甘藍 甜胡椒	鐵板油腐	四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 薑	時蔬	味噌時蔬湯	白蘿蔔 味噌 薑	5	1.6	3	2.5	742.5	0	0
10/20	四	K4	糙米飯	米 糙米	金瓜豆干	豆干 南瓜 薑	豆薯炒蛋	雞蛋 豆薯 薑 胡蘿蔔	豆包甘藍	豆包 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	綠豆湯	綠豆 二砂糖	6.4	1.5	2.9	2.6	811	0	0
10/21	五	K5	紅藜飯	米 紅藜	滷煎蒸炒	雞蛋	鮮菇豆腐	豆腐 乾香菇 秀珍菇 薑	時瓜絞若	時瓜 素肉 乾木耳 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬大骨湯	時蔬 胡蘿蔔 薑	5	2.1	2.9	2.6	728	0	0
10/24	一	L1	白米飯	米	塔香百頁	百頁豆腐 豆薯 九層塔	炸物雙拼	素天婦羅 馬鈴薯 胡椒鹽	紅蔘炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	豆漿	豆漿	5.3	1.4	3	2.9	758.5	0	0
10/25	二	L2	糙米飯	米 糙米	花生麵輪	麵輪 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟) 薑	清炒玉米	甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	時瓜大骨湯	時瓜 薑	5.6	1.9	3.1	0.6	624	0	0
10/26	三	L3	咖哩麵食	拉麵	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 甜椒 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	滷蛋	雞蛋	豆包瓜粒	豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑	時蔬	海芽湯	乾裙帶菜 薑	6.2	1.9	3	2.5	804	0	0
10/27	四	L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	芹香黑輪	芹菜 黑輪 薑	時蔬	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.4	3	2.9	737.5	0	0
10/28	五	L5	小米飯	米 小米	椒鹽豆包	豆包 甜椒(青皮)	家常油腐	三色豆 四角油豆腐 薑	雙色花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	原民野菜湯	時蔬 南瓜 雞	5.3	1.9	3	3	778.5	0	0
10/31	一	M1	白米飯	米	鐵板油腐	油豆腐 甜椒(青皮)	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 薑 胡蘿蔔	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 素肉 沙茶粉	時蔬	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑	6	1.6	2.8	2.5	773.5	0	0

過敏警語:「本月產品含有蛋、芝麻、含麩之穀物、花生、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」
菜單說明：1. 週二、週五蔬菜為有機蔬菜。 2. 配合學生食材喜好度，主食糙米3公斤調整為1.5公斤。 3. 每週三供應一次水果。