

111學年度第1學期光復國民中學12月素食菜單(B案)馨儂

日期	星期	循環	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	副菜二	副菜二明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	點心	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
12月1日	四	Q4	糙米飯	米 糙米	塔香麵腸	麵腸 九層塔 薑	紅燒豆腐	豆腐 滷包 薑	清炒白菜	結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	小饅頭	5	1.8	1.7	3	0	0	662.5
12月2日	五	Q5	小米飯	米 小米	沙茶豆干	豆干 時蔬 薑 沙茶醬	蔬香冬粉	冬粉 素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	清炒花椰	冷凍青花菜 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑 素羊肉	旺仔小饅頭	6.2	1.2	2.3	3	0	0	716.5
12月5日	一	R1	白米飯	米	醬醋麵腸	白蘿蔔 胡蘿蔔 月桂葉	豆包瓜粒	豆包 冬瓜 胡蘿蔔 薑	蛋香玉米	雞蛋 甘藍 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑	小籠包	5.8	2.5	2.2	2.7	0	0	770
12月6日	二	R2	糙米飯	米 糙米	醬瓜麵筋泡	泡 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	素火腿豆芽	綠豆芽 素火腿 芹菜 薑	冬瓜絞若	素肉 冬瓜 薑 枸杞	時蔬	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 素羊肉	水果	5	2.7	2.6	3	0	0	752.5
12月7日	三	R3	拌飯特餐	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑	拌飯配料	素肉 甜椒 青椒 薑	西滷菜	結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	雞蛋 紫菜 薑	小餐包	5.6	2.5	2	3	0	0	764.5
12月8日	四	R4	糙米飯	米 糙米	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	若絲玉米	甘藍 金針菇 薑 素肉	鐵板豆腐	豆腐 脆宮 薑	時蔬	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖 全脂奶粉	小饅頭	6.2	2.5	1.8	2.7	0	0	788
12月9日	五	R5	紫米飯	米 黑糯米	打拋絞若	肉 九層塔 豆薯 素魚露	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 素肉 薑 沙茶醬	滷味雙拼	乾海帶 麵輪 薑 滷包	時蔬	蔬菜 薑	針菇蛋花湯	胡蘿蔔 金針菇 雞蛋 薑	旺仔小饅頭	5.5	2.7	1.7	2.7	0	0	751.5
12月12日	一	S1	白米飯	米	白菜麵輪	麵輪 結球白菜 胡蘿蔔 薑	蜜汁豆干	芝麻(熟) 豆干 薑 滷包	清炒季豆	冷凍菜豆(莢) 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	雞蛋 乾海帶 薑	水果	5	2.5	1.8	2.7	0	0	695
12月13日	二	S2	糙米飯	米 糙米	美味素排	素排	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	塔香海茸	乾海帶 九層塔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 素羊肉	小饅頭	5	2.5	2	3	0	0	722.5
12月14日	三	S3	拌麵特餐	麵條	拌麵酢醬	仁 豆干 小黃瓜 胡蘿蔔 薑	若絲豆芽	綠豆芽 胡蘿蔔 素肉 薑	小餐包	小餐包	時蔬	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	小籠包	6.2	2.5	1.4	2.5	0	0	769
12月15日	四	S4	糙米飯	米 糙米	香酥百頁	百頁豆腐 胡椒鹽	豆包白菜	豆包 結球白菜 乾香菇 薑	蛋香豆薯	雞蛋 豆薯 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	小餐包	5.8	2.5	1.6	3	0	0	768.5
12月16日	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋豆腐	油豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	玉米炒蛋	甘藍 雞蛋 薑	蔬菜佃煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 味噌	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	旺仔小饅頭	5.8	2.5	1.7	3	0	0	771
12月19日	一	T1	白米飯	米	甘藍麵腸	麵腸 甘藍 胡蘿蔔 薑	絞若豆芽	綠豆芽 素肉 芹菜 胡蘿蔔 薑	醬燒豆腐	豆腐 滷包	時蔬	蔬菜 薑	麻油鴻喜菇湯	鴻喜菇 麻油 薑	小籠包	5	2.8	1.8	2.3	0	0	708.5
12月20日	二	T2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	銀蘿黑輪	白蘿蔔 素甜不辣 胡蘿蔔 薑	毛豆白菜	結球白菜 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑	水果	5	2.5	2	2.3	0	0	691
12月21日	三	T3	刈包特餐	刈包	美味素排	素排	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 薑	菜 胡蘿蔔 薑	甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	糙米粥	素肉 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 薑	小餐包	2.8	2.5	1.8	2.2	0	0	527.5
12月22日	四	T4	糙米飯	米 糙米	地瓜油腐	油豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑	豆薯干片	豆薯 豆干 胡蘿蔔 薑	素火腿時蔬	素火腿 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	紅豆紫米湯	紅豆 黑糯米 二砂糖	小饅頭	5.9	2.6	1.9	2.3	0	0	759
12月23日	五	T5	芝麻飯	米 芝麻	鹹香菲力干丁	芹菜 番茄 風味醬油	鮑菇豆腐	杏鮑菇 豆腐 胡蘿蔔 薑	白菜炒蛋	結球白菜 胡蘿蔔 薑 雞蛋	時蔬	蔬菜 薑	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑 素羊肉	旺仔小饅頭	5	2.5	2.6	2.6	0	0	719.5
12月26日	一	B1	白米飯	米	回鍋干片	豆干 甘藍 薑	三色炒蛋	雞蛋 甜椒 甜椒(青皮) 薑	麵筋時瓜	時瓜 枸杞 麵筋泡 薑	時蔬	蔬菜 大	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 豆腐 薑	小籠包	5	2.5	2.4	3	0	0	732.5
12月27日	二	A2	糙米飯	米 糙米	椒鹽豆包	豆包 胡椒鹽	蛋香花椰	雞蛋 冷凍花椰菜 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 大	鮮菇紫菜湯	紫菜 金針菇 薑	水果	5	2.5	1.8	3.1	0	0	722
12月28日	三	A3	泰式特餐	米 糙米	打拋豆干	冷凍毛豆仁 杏鮑菇 九層塔 薑	鮮拌蛋酥	雞蛋 花胡瓜 胡蘿蔔 芹菜 薑	豆腐乳玉米	甘藍 豆腐乳 薑	時蔬	蔬菜 大	番茄時蔬湯	時蔬 大番茄 薑	小餐包	5.2	2.2	2.2	3.2	0	0	728
12月29日	四	A4	糙米飯	米 糙米	洋芋麵腸	麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	若絲豆芽	素肉 綠豆芽 乾木耳 薑	香滷油腐	四角油豆腐 麻竹筍干 滷包	時蔬	蔬菜 大	綠豆湯	綠豆 二砂糖	小饅頭	6	2.5	2	3.1	0	0	797
12月30日	五	A5	麥仁飯	米 大麥	白菜炒蛋	冷凍毛豆仁 結球白菜 胡蘿蔔 薑	麻婆豆腐	豆腐 素肉 三色豆 薑	菇拌海芽	乾裙帶菜 金針菇 薑	時蔬	蔬菜 大	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑	豆漿	5.2	2.5	1.8	3.1	0	0	736

過敏警語：「本月產品含有蛋、芝麻、含麩之穀物、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品，不適合其過敏體質者食用」

- 說明:
1. 週二、週四為有機蔬菜
 2. 點心供應品項如下：小餐包、水果、小籠包、旺仔小饅頭等。
 3. 大骨為雞骨