

花蓮縣112學年度國民中學12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
12/1	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	地瓜豆干	豆干 地瓜 胡蘿蔔 薑	時瓜燴素丸	素丸 時瓜 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	旺仔小饅頭	有機豆奶	6.8	2.5	1.9	2.4	0.0	0.0	826.1
12/4	一	01	白米飯	米	銀籮豆腐	豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	玉米火腿蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 素火腿 薑	若絲白菜	素肉 薑 白菜	時蔬	蔬菜 薑	榨菜湯	榨菜 素羊肉 薑	水果		5.4	2.5	2.1	2.7	0.0	0.0	733.8
12/5	二	02	糙米飯	米 糙米	花生豆包	豆包 胡蘿蔔 時蔬 油花生 薑	若絲時瓜	時瓜 素肉 胡蘿蔔 薑	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬素丸湯	時蔬 素丸 薑	TAP豆漿		6.0	2.6	2.1	2.5	0.0	0.0	781.0
12/6	三	03	刈包特餐	刈包	香滷豆干	豆干 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	清炒花椰	冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	麵線糊	麵線 雞蛋 脆筍絲 胡蘿蔔 結球白菜 乾木耳	水果		3.4	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	588.8
12/7	四	04	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 時蔬 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	塔香海絲	素肉 海帶絲 九層塔 薑	蜜汁豆干	豆干 豆薯 芝麻(熟)	時蔬	蔬菜 薑	冬瓜珍珠	粉圓 冬瓜糖 糖 二砂糖	果汁		6.0	3.0	1.7	2.5	0.0	0.0	802.1
12/8	五	05	芝麻飯	米 芝麻(熟)	香酥素排	素排	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	若絲甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑	綜合堅果	有機豆奶	5.0	3.3	2.1	2.9	0.0	0.0	778.7
12/11	一	P1	白米飯	米	沙茶凍腐	凍豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑 素沙茶醬	芹香鮑菇	杏鮑菇 麵腸 胡蘿蔔 芹菜 薑	香炒四色	三色豆 馬鈴薯 豆干 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 素羊肉 薑	水果		5.5	2.5	1.2	2.3	0.0	0.0	703.8
12/12	二	P2	糙米飯	米 糙米	香鹵素排	素排 滷包	蛋香花椰	冷凍青花菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑	筍干油腐	麻竹筍干 四角油豆腐 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲湯	脆筍 胡蘿蔔 時蔬 薑	TAP豆漿		5.0	2.6	1.8	2.4	0.0	0.0	700.5
12/13	三	P3	夏威夷拌飯	米 糙米	塔香豆包	豆包 九層塔 薑	拌飯配料	素火腿 甘藍 毛豆 鳳梨罐頭	若絲豆芽	綠豆芽 素肉 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		5.0	2.8	2.2	2.7	0.0	0.0	729.5
12/14	四	P4	糙米飯	米 糙米	打拋豆干	豆干 豆薯 大番茄 九層塔 薑	蔬菜佃煮	紫菜糕 白蘿蔔 玉米 胡蘿蔔 凍豆腐	麵筋白菜	結球白菜 麵筋 泡薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆牛奶	綠豆 全脂牛奶 二砂糖	果汁		6.0	2.5	1.9	2.4	0.3	0.0	813.3
12/15	五	P5	麥仁飯	米 大麥仁	鮮菇炒毛豆	毛豆 香菇 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒	豆瓣海根	海帶根 素肉 薑 豆瓣醬	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	冬菜蛋花湯	冬粉 醃漬冬菜 薑 雞蛋	旺仔小饅頭	有機豆奶	6.4	2.5	1.4	2.2	0.0	0.0	769.5
12/18	一	Q1	白米飯	米	回鍋麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑	咖哩花椰	冷凍青花菜 胡蘿蔔 咖哩粉	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 薑 素肉 沙茶醬	時蔬	蔬菜 薑	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑 豆腐	水果		6.2	2.7	2.0	2.5	0.0	0.0	800.6
12/19	二	Q2	糙米飯	米 糙米	美味素排	素排 滷包	番茄蛋豆腐	豆腐 大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	若絲甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	蘿蔔九子湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 素丸	TAP豆漿		5.0	3.0	1.9	2.6	0.0	0.0	741.4
12/20	三	Q3	拌麵特餐	麵條	美味豆包	豆包	拌麵配料	豆干 甘藍 胡蘿蔔 時蔬 乾香菇	毛豆馬鈴薯	馬鈴薯 毛豆 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		5.6	3.1	1.1	2.3	0.0	0.0	750.6
12/21	四	Q4	糙米飯	米 糙米	梅乾菜燒豆腐	豆腐 麻竹筍干 梅乾菜 薑	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	若絲時瓜	時瓜 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	果汁		5.7	2.5	2.0	2.4	0.3	0.0	787.0
12/22	五	Q5	小米飯	米 小米	油煎蒸炒蛋	雞蛋	海結油腐	海帶結 油豆腐 胡蘿蔔 薑	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	海苔	有機豆奶	5.0	2.5	2.0	3.0	0.0	0.0	723.0
12/25	一	R1	白米飯	米	時蔬麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑	玉米火腿蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 素火腿 薑	芹香海絲	素肉 海帶絲 芹菜 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬素丸湯	時蔬 素丸 薑	水果		5.5	2.7	1.8	2.5	0.0	0.0	741.6
12/26	二	R2	糙米飯	米 糙米	泡菜油腐	油豆腐 韓式泡菜 毛豆 薑	海芽豆芽	綠豆芽 乾裙帶菜 素肉 胡蘿蔔 薑 白芝麻	蔬香年糕	年糕條 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	TAP豆漿		6.5	2.5	2.4	2.6	0.0	0.0	818.4
12/27	三	D6	芋香油飯	米 糯米	香酥蚵仔酥	蚵仔酥	油飯配料	豆干 脆筍 冷凍芋頭丁 乾香菇 薑	蔬菜佃煮	白蘿蔔 玉米 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	水果		5.7	2.9	1.3	2.3	0.0	0.0	752.9
12/28	四	E1	糙米飯	米 糙米	香油豆包	豆包	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 薑	蜜汁豆干	豆干 豆薯 芝麻(熟)	時蔬	蔬菜 薑	綠豆地瓜圓	地瓜圓 二砂糖 綠豆	果汁		6.1	3.2	1.6	2.6	0.0	0.0	820.8
12/29	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	銀籮凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蒸蛋	雞蛋 年糕紙	香炒四色	三色豆 馬鈴薯 毛豆 薑	蔬菜	薑	時蔬湯	時蔬 薑	旺仔小饅頭	有機豆奶	5.6	2.5	1.3	2.1	0.0	0.0	709.8

※「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。」

12月菜單說明：

1. 每周二、四吃有機蔬菜。 2. 每周五供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。