花蓮縣112學年度國民中學01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
1/2	二	S2	白米飯	米	沙茶麵腸	麵腸 時蔬薑 沙茶醬	若絲花椰	冷凍花椰菜 素肉 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	旺仔小饅頭	0.0	6.1	2.5	2.4	2.7	0.0	0.0	796.8
1/3	三	S3	西式特餐	通心麵	美味豆包	豆包	特餐配料	豆干 番茄 時蔬 馬鈴薯 大蒜 番茄醬	塔香海茸	海帶茸 九層塔 薑	時蔬	蔬菜薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋薑	水果		5.0	2.7	1.9	3.3	0.0	0.0	744.4
1/4	四	S4	糙米飯	米 糙米	時瓜凍腐	凍豆腐 時瓜 乾香菇薑	三色干丁	三色豆 豆干 素肉 薑	豆皮白菜	豆皮 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳薑	時蔬	蔬菜薑	綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓二砂糖	果汁		5.8	2.5	2.0	2.4	0.0	0.0	748.8
1/5	五	S5	紫米飯	米 紫米飯	美味素排	素排	若絲甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	三色豆蒸蛋	雞蛋 三色豆	時蔬	蔬菜薑	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑	堅果	有機豆奶	5.3	3.0	1.5	3.0	0.0	0.0	762.2
1/8	一	T1	白米飯	米	銀蘿豆干	豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蛋香花椰	冷凍花椰菜 雞蛋 薑	針菇豆腐	豆腐 素肉 金針菇 薑	時蔬	蔬菜薑	時蔬素丸湯	時蔬 素丸 薑	水果		5.0	3.0	2.3	2.8	0.3	0.0	811.3
1/9	二	T2	糙米飯	米 糙米	醬瓜麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 薑 胡蘿蔔	豆包玉菜	甘藍 豆包 胡蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜薑	海芽玉米湯	玉米穗 海帶芽 薑	海苔	0.0	5.0	3.7	2.4	3.2	0.0	0.0	828.2
1/10	三	T3	丼飯特餐	米 糙米	美味豆包	豆包	丼飯配料	素肉 時蔬 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 薑 海苔絲	蜜汁豆干	豆干 豆薯 芝麻(熟)	時蔬	蔬菜薑	時瓜湯	素羊肉 時瓜 薑	水果		5.3	3.3	1.8	2.7	0.0	0.0	784.8
1/11	四	T4	糙米飯	米 糙米	時蔬凍腐	凍豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬火腿蛋	芹菜 雞蛋 薑 素火腿	豆皮白菜	豆皮 結球白菜 薑	時蔬	蔬菜薑	黑糖珍珠奶	粉圓 黑糖 全脂奶粉	果汁		6.0	2.5	2.4	2.7	0.3	0.0	835.0
1/12	五	T5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	美味素排	素排	海結油腐	海帶結 四角油豆腐 薑 胡蘿蔔	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 薑	時蔬	蔬菜薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	堅果	有機豆奶	6.0	3.0	1.5	2.4	0.0	0.0	791.5
1/15	一	A1	白米飯	米	番茄豆干	豆干 時蔬 大番茄 薑	三色炒蛋	三色豆 雞蛋 黑胡椒粒	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳	時蔬	蔬菜薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	水果		6.5	2.6	1.2	2.1	0.0	0.0	774.7
1/16	二	A2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包	豆皮白菜	結球白菜 豆皮 胡蘿蔔 薑	塔香海根	海帶根 素肉 薑 九層塔	時蔬	蔬菜薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	旺仔小饅頭	0.0	5.0	2.5	2.3	2.6	0.0	0.0	713.9
1/17	三	A3	米粉特餐	米粉	沙茶凍腐	凍豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑 沙茶醬	特餐配料	豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾香菇	饅頭	饅頭	時蔬	蔬菜薑	三絲羹湯	雞蛋 脆筍 胡蘿蔔 時蔬 薑	水果		3.5	2.5	1.3	2.1	0.0	0.0	553.0
1/18	四	A4	糙米飯	米 糙米	咖哩麵腸	麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜薑	綠豆地瓜圓	綠豆 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.4	2.5	1.9	2.4	0.1	0.0	802.3
1/19	五	A5	麥仁飯	米 大麥仁	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	海結豆干	海帶結 豆干 薑 胡蘿蔔	若絲豆芽	素肉 綠豆芽 薑	時蔬	蔬菜薑	金針湯	金針菜乾 素羊肉 薑	堅果	有機豆奶	5.2	2.5	1.8	3.0	0.0	0.0	730.8

※「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。」

113/01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.每日附餐1:果汁、水果、TAF豆漿、堅果、海苔、旺仔小饅頭等等輪流供應