

花蓮縣112學年度國民中學4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
4/1	一	H1	白米飯	米	紅燒凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 乾香菇 薑	番茄毛豆炒蛋	大番茄 冷凍毛豆仁 雞蛋 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉 薑	水果	0.0	6.0	2.6	1.6	2.3	0.0	0.0	761.9
4/2	二	H2	糙米飯	米 糙米	美味豆包	豆包	時瓜燴素丸	素丸 時瓜 胡蘿蔔 薑	白菜油	素肉 結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	海苔		5.0	2.5	2.8	3.0	0.0	0.0	741.3
4/3	三	H3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 大番茄 番茄醬	蜜汁豆干	豆干	若絲花椰	素肉 結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	雞蛋 時蔬 薑	水果	有機豆奶	5.3	3.2	1.9	3.0	0.0	0.0	788.8
4/8	一	I1	白米飯	米	南瓜豆腐	豆腐 南瓜 胡蘿蔔 薑	時蔬火腿蛋	素火腿 雞蛋 時蔬 薑	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑	水果	0.0	5.5	2.5	1.7	2.1	0.0	0.0	712.9
4/9	二	I2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒蛋	雞蛋	家常豆腐	豆腐 素肉 時蔬 薑	清炒甘藍	甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜素丸湯	時瓜 胡蘿蔔 素丸 薑	綜合堅果		5.0	2.5	2.3	2.4	0.0	0.0	700.6
4/10	三	F3	客家油飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	拌飯配料	豆干 時蔬 乾香菇 蘿蔔乾	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果		5.0	3.2	2.2	2.7	0.0	0.0	762.6
4/11	四	I4	糙米飯	米 糙米	美味素排	素排	花椰菜炒蛋	冷凍青花菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑	蜜汁豆干	豆干 豆薯 薑	時蔬	蔬菜 薑	紅豆粉圓牛奶	紅豆 二砂糖 全脂奶粉 粉圓	果汁		5.4	3.4	1.3	3.0	0.0	0.3	823.7
4/12	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	茄汁麵腸	麵腸 番茄 冷凍毛豆仁 番茄醬	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 素肉 薑	香炒四色	冷凍玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆干 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	葡萄乾	有機豆奶	5.4	3.3	2.2	2.7	0.0	0.0	800.6
4/15	一	J1	白米飯	米	芹香麵腸	麵腸 芹菜 胡蘿蔔 薑	黑輪花椰	冷凍青花菜 素黑輪 胡蘿蔔 薑	針菇紅燒豆腐	豆腐 金針菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 薑 雞蛋	水果	0.0	5.1	2.7	1.8	2.3	0.0	0.0	713.3
4/16	二	J2	糙米飯	米 糙米	鮮菇干丁	豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 薑	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 薑	奶香南瓜	南瓜 胡蘿蔔 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	海芽玉米湯	乾海帶芽 玉米穗 薑 香菜	TAP豆漿		6.6	2.5	1.5	2.0	0.0	0.0	774.4
4/17	三	J3	米粉特餐	米粉	紅燒豆包	豆包	特餐配料	雞蛋 時蔬 南瓜 乾香菇	紅白雙絲	白蘿蔔 胡蘿蔔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	水果		2.5	3.1	2.2	2.8	0.0	0.0	587.4
4/18	四	J4	糙米飯	米 糙米	筍干油腐	油豆腐 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑	家常滷味	海帶結 豆干 素甜不辣 白蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬瓜珍珠	粉圓 冬瓜糖 二砂糖	果汁		5.9	2.7	1.8	2.5	0.0	0.0	775.2
4/19	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	瓜仔凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 醃漬花胡瓜 薑	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	若絲李豆	素肉 冷凍菜豆(芽) 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	海苔	有機豆奶	5.7	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0	751.5
4/22	一	K1	白米飯	米	麵輪豆干	豆干 麵輪 胡蘿蔔 薑	若絲花椰	冷凍青花菜 素肉 冷凍胡蘿蔔 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果	0.0	5.4	2.9	1.9	2.6	0.0	0.0	757.7
4/23	二	K2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒蛋	雞蛋	茄汁豆包	豆包 大番茄 時蔬 薑 番茄醬	若絲甘藍	素肉 甘藍 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	芹香素丸湯	芹菜 素丸	葡萄乾		5.0	3.4	1.9	2.8	0.0	0.0	777.4
4/24	三	K3	培根拌飯	米 糙米	美味素排	素排	拌飯配料	素培根 豆干 冷凍玉米粒 冷凍青花菜 薑	若絲時瓜	素肉 時瓜 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 時蔬	水果		5.3	3.2	1.7	3.0	0.0	0.0	784.4
4/25	四	D6	糙米飯	米 糙米	咕咾油腐	油豆腐 鳳梨豆醬 甜椒 番茄醬 薑	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 時蔬 薑	菇拌海根	海帶根 金針菇 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	銀耳湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	果汁		5.1	2.5	1.5	2.2	0.3	0.0	727.7
4/26	五	E1	麥仁飯	米 大麥仁	三杯豆包	豆包 豆薯 胡蘿蔔 九層塔 薑	回鍋豆干	豆干 甘藍 乾木耳 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	綜合堅果	有機豆奶	5.2	3.4	2.0	3.0	0.0	0.0	803.0
4/29	一	L1	白米飯	米	花生豆干	豆干 油花生 胡蘿蔔 時蔬 薑	豆皮花椰	豆皮 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑	蔬菜	薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	水果	1/0	6.0	2.5	2.3	2.6	0.0	0.0	784.4
4/30	二	L2	糙米飯	米 糙米	照燒麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	關東煮	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸	絞若甘藍	素肉 甘藍 薑	1/0		玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 薑	保久乳	1/0	5.25	2.75974026	2.2	2.67987013	0	0	750.0746753

※「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。」
4月菜單說明：