

花蓮縣114學年度第1學期國民中學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	油/份	蔬/份	乳/份	果/份	豆/份	熱量
12/1	一	N1	白米飯	米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	銀絲油扁	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	鮮菇時蔬湯	杏鮑菇 時蔬 素羊肉 薑	水果		5.0	3.0	2.5	0.0	0.0	2.8	757.0
12/2	二	N2	糙米飯	米 糙米	咕咾豆干	豆干 鳳梨罐頭 時蔬 薑 番茄醬	蔬香寬粉	素肉 寬粉 時蔬 乾木耳 薑	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	TAP豆漿		5.4	2.3	1.8	0.0	0.2	2.7	740.0
12/3	三	N3	拉麵特餐	拉麵	香油豆包	豆包	特餐配料	豆干 綠豆芽 芹菜 乾香菇	芋泥包	芋泥包	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果		4.0	3.0	1.0	0.0	0.0	2.6	637.0
12/4	四	N4	糙米飯	米 糙米	銀羅豆干	豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	毛豆時蔬	冷凍毛豆仁 時蔬 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆西米露	綠豆 西米露 二砂糖	旺仔小饅頭		6.0	2.4	2.2	0.0	0.0	2.7	787.0
12/5	五	N5	紫米飯	米 黑黏糯米	椒鹽素排	素排 胡椒鹽	海結滷豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 薑	若綠時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	保久乳		5.0	3.1	2.1	0.0	0.0	3.1	775.0
12/8	一	O1	白米飯	米	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 時蔬 油花	皮絲花椰	皮絲 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	毛豆冬粉	毛豆 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		6.0	2.4	2.4	0.0	0.0	2.5	772.0
12/9	二	O2	糙米飯	米 糙米	泡菜凍腐	韓式泡菜 甘藍 凍豆腐 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	塔香海茸	海帶芽 九層塔 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	南瓜湯	南瓜 薑	果汁		5.5	2.2	2.2	0.0	0.0	2.2	701.0
12/10	三	O3	培根拌飯	米 糙米	美味豆包	豆包	拌飯配料	素火腿 冷凍玉米粒 時蔬 薑	若綠時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	乾裙帶菜 味噌 薑	水果	有機豆奶	5.4	2.3	1.7	0.0	0.0	3.0	746.0
12/11	四	O4	糙米飯	米 糙米	香酥素排	素排	茄汁豆干	豆干 大番茄 薑	關東煮	玉米穗 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	參仁粉圓湯	大麥仁 粉圓 二砂糖	綜合堅果		6.1	2.2	1.4	0.0	0.0	3.0	785.0
12/12	五	O5	紅藜飯	米 紅藜	洋芋油扁	四角油豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	時蔬玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 時蔬 薑	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	保久乳		5.8	2.2	2.0	0.0	0.0	2.5	742.0
12/15	一	P1	白米飯	米	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	芹香火腿蛋	芹菜 雞蛋 素火腿 薑	麵筋時蔬	麵筋 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 薑	水果		5.5	2.4	1.8	0.0	0.0	3.0	767.0
12/16	二	P2	糙米飯	米 糙米	紅燒麵腸	麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	筍乾凍腐	麻竹筍干 凍豆腐 胡蘿蔔 梅乾菜 薑	豆瓣海根	海帶根 素肉 薑 豆瓣醬	時蔬	蔬菜 薑	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 乾裙帶菜	旺仔小饅頭		5.0	2.5	2.1	0.0	0.0	3.0	740.0
12/17	三	P3	刈包特餐	刈包	荷包蛋	雞蛋	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	時蔬油扁	時蔬 四角油豆腐 紅蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	麵線糊	麵線 雞蛋 脆筍絲 薑	水果	有機豆奶	3.3	2.3	1.6	0.0	0.0	2.9	585.0
12/18	四	P4	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	若綠花椰	素肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 薑	時蔬	蔬菜 薑	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	綜合堅果		6.5	2.3	1.7	0.0	0.0	3.0	824.0
12/19	五	P5	小米飯	米 小米	時蔬油扁	四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	保久乳		6.2	1.8	1.2	0.0	0.0	2.5	734.0
12/22	一	Q1	白米飯	米	時蔬麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	玉米湯	甜玉米 胡蘿蔔 薑	水果		5.5	2.5	1.6	0.0	0.0	3.3	786.0
12/23	二	D6	糙米飯	米 糙米	美味素排	素排 梅子粉	番茄玉米蛋	冷凍玉米粒 大番茄 雞蛋 薑 番茄醬	蔬香豆干	時蔬 豆干 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉	水果		6.5	2.4	1.6	0.0	0.0	3.1	833.0
12/24	三	Q3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豆干 馬鈴薯 大番茄 冷油煎蒸炒蛋	雞蛋		若綠時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	花椰濃湯	冷凍青花菜 紅蘿蔔	旺仔小饅頭	有機豆奶	3.1	2.2	2.0	0.0	0.0	2.5	552.0
12/25	四	Q4																					
12/26	五	Q5	白米飯	米	美味豆包	豆包	蔬菜佃煮	玉米穗 素丸 素黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 雞蛋 沙茶醬	水果		5.3	2.5	2.3	0.0	0.0	2.6	733.0
12/29	一	R1	白米飯	米	泡菜油扁	四角油豆腐 韓式泡菜 時蔬 薑 冷凍毛豆仁	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	皮絲時蔬	皮絲 時蔬 胡蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 素羊肉 薑	水果		6.0	2.6	2.8	0.0	0.0	2.5	797.0
12/30	二	R2	糙米飯	米 糙米	咖哩百頁	百頁 馬鈴薯 胡蘿蔔 時蔬 薑	皮絲花椰	皮絲 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	時蔬豆干	豆干 時蔬 薑	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 素羊肉 薑	旺仔小饅頭		5.4	2.7	2.3	0.0	0.0	3.0	783.0
12/31	三	R3	丼飯特餐	米 糙米	香油豆包	豆包	丼飯配料	素肉 時蔬 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 薑 海苔絲	若綠時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	時蔬 蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果		5.3	2.5	2.1	0.0	0.0	2.9	751.0

※「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。」

菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶（每月三次）