

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	瓜仔鰯腸 葫蘆	鰯腸 醬漬花胡瓜 胡蘿蔔 葫蘆	花椰炒蛋	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 葫蘆	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	鮮菇時蔬湯	杏鮑菇 時蔬 素羊肉 葫蘆	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 凤梨罐頭 時蔬 蕃茄醬	蔬香寬粉	素肉 寬粉 時蔬 乾木耳 葫蘆	三色炒蛋	雞蛋 三色豆 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	時瓜湯	時瓜 素羊肉 葫蘆	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	香滷豆包	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 葫蘆	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 葫蘆	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 葫蘆	毛豆時蔬	冷凍毛豆仁 時蔬 胡蘿蔔 葫蘆	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	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 黑黏糙米	椒鹽素排	素排 胡椒鹽	海結滷豆干	海帶結豆干 胡蘿蔔 葫蘆	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 葫蘆 素肉	時蔬	蔬菜 葫蘆	時蔬湯	時蔬 素羊肉 葫蘆	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 葫蘆	毛豆冬粉	毛豆 冬粉 時蔬 乾木耳	時蔬	蔬菜 葫蘆	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 葫蘆	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 冷豆腐	紅炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 葫蘆	塔香海苔	海帶芽 九層塔 素肉	時蔬	蔬菜 葫蘆	南瓜湯	南瓜 葫蘆	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 葫蘆	若絲時蔬	素肉 時蔬 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	味噌豆腐湯	乾裙帶菜 味噌 葫蘆	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 葫蘆	關東煮	玉米穗 冷凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	麥仁粉圓湯	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	洋芋油腐	四角油豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 葫蘆	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	時蔬湯	時蔬 素羊肉 葫蘆	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 葫蘆	芹香火腿蛋	芹菜 雞蛋 素火腿 葫蘆	麵筋時蔬	麵筋 時蔬 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	紫菜豆腐湯	紫菜 豆腐 葫蘆	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	紅燒鰯腸	鰯腸 胡蘿蔔 胡蘿蔔	筍乾凍腐	麻竹筍干 冷豆腐 胡蘿蔔 胡蘿蔔 葫蘆	豆瓣海根	海帶根 素肉 豆瓣 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	味噌時蔬湯	時蔬 素肉 葫蘆	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 鰯腸	酸菜 鰯腸 葫蘆	時蔬油腐	時蔬 四角油豆腐 紅蘿蔔	時蔬	蔬菜 葫蘆	麵線糊	麵線 雞蛋 脆筍	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	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 葫蘆	蘿蔔乾炒蛋	雞蛋 蘿蔔乾 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	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	時蔬油腐	四角油豆腐 時蔬 葫蘆	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 葵花油 葫蘆	奶奶南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 葫蘆	時蔬湯	時蔬 素羊肉 葫蘆	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	時蔬鰯腸	鰯腸 時蔬 胡蘿蔔 葫蘆	針姑豆腐	豆腐 金針姑 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬炒蛋	雞蛋 時蔬 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	玉米湯	甜玉米 胡蘿蔔 葫蘆	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 葫蘆	蔬香豆干	時蔬 豆干 乾木耳 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	金針湯	金針菜乾 榨菜 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 冷油煎炒蛋	雞蛋	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 葫蘆 素肉	時蔬	蔬菜 葫蘆	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 葫蘆	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	三絲羹湯	脆筍 時蔬 胡蘿蔔 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	泡菜油腐	四角油豆腐 韓式泡菜 時蔬 葫蘆	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 時蔬 乾木耳 葫蘆	皮絲時蔬	皮絲 時蔬 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	時瓜湯	時瓜 素羊肉 葫蘆	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	馬鈴薯 胡蘿蔔 時蔬 葫蘆	皮絲花椰	皮絲 冷凍青花菜 胡蘿蔔 葫蘆	時蔬豆干	豆干 時蔬 葫蘆	時蔬	蔬菜 葫蘆	時蔬湯	時蔬 素羊肉 葫蘆	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	香滷豆包	豆包	丼飯配料	素肉 時蔬 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 葫蘆	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 葫蘆 素肉	時蔬	蔬菜 葫蘆	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 葫蘆	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。」

菜单說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 每周三供應有機豆奶（每月三次）