

花蓮縣114學年度第1學期國民中學01月素食菜單-馨儂快餐店(偏鄉廚房)

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
1/2	五	R5	白米飯	米	時蔬麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 薑	關東煮	油豆腐 素丸 甜玉米 白蘿蔔 薑 柴魚片	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	黑糖珍珠奶茶	粉圓 黑糖 二砂糖	TAP豆奶		6.7	2.3	1.9	0.3	0.0	2.8	900.1
1/5	一	S1	白米飯	米	沙茶油腐	四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑 薑 薑 沙茶醬	若絲花椰	素肉 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	薑乾炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌豆腐湯 洋蔥	豆腐 味噌 柴魚片	水果		5.0	2.3	1.2	0.0	0.0	3.5	773.4
1/6	二	S2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒	雞蛋	海結豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 薑	白菜燴素	素丸 包心白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	綜合堅果		5.0	2.4	2.3	0.0	0.0	2.5	720.8
1/7	三	S3	拌麵特餐	麵條	香油豆包	豆包 油包	拌麵配料	素肉 胡蘿蔔 甘藍 芥菜 乾香菇	小黑饅頭	小黑饅頭	時蔬	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	6.0	2.8	1.1	0.0	0.0	3.0	801.0
1/8	四	S4	糙米飯	米 糙米	醬瓜凍腐	凍豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 薑 薑	芹香玉米	雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 芹菜 薑	若絲時蔬	時蔬 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6.1	2.2	1.9	0.0	0.0	2.5	792.7
1/9	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	南瓜豆干	豆干 南瓜 胡蘿蔔 薑	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	蔬香冬粉	素肉 冬粉 時蔬 乾木耳	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 魚丸 薑	保久乳		6.7	2.6	1.9	0.0	0.0	3.3	909.5
1/12	一	T1	白米飯	米	芹香豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔 青蔥 薑	蛋香花椰	雞蛋 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	家常豆腐	豆腐 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	南瓜湯	南瓜 排骨 大蒜	水果		5.5	2.4	1.9	0.0	0.0	3.0	792.9
1/13	二	T2	糙米飯	米 糙米	沙茶毛豆	冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 時蔬 豆腐 薑 沙茶醬	蔬香寬粉	素肉 寬粉 乾木耳 時蔬 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	綜合堅果		6.4	2.2	1.6	0.0	0.0	2.8	828.9
1/14	三	T3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	豆干 馬鈴薯 大番茄 芹菜 番茄醬	素排	素排	若絲時蔬	時蔬 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	水果	有機豆漿	5.1	2.7	2.1	0.0	0.0	3.4	787.0
1/15	四	T4	糙米飯	米 糙米	銀蘿豆包	豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 番茄玉米蛋	番茄玉米蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 大番茄 薑	芝麻海根	海帶根 胡蘿蔔 芝麻(熟) 素肉 薑	時蔬	蔬菜 薑	麥仁珍珠湯	麥仁 二砂糖 粉圓	旺仔小饅頭		6.1	2.5	1.9	0.0	0.0	3.2	856.5
1/16	五	T5	紅藜飯	米 紅藜	咖哩麵腸	麵腸 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 薑	關東煮	白蘿蔔 胡蘿蔔 四角油豆腐 玉米穗 素丸 柴魚片	豆皮白菜	豆皮 包心白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 排骨 薑	保久乳		5.2	2.2	2.0	0.0	0.0	2.5	722.6
1/19	一	A1	白米飯	米	泡菜油腐	四角油豆腐 韓式泡菜 時蔬 薑	皮絲花椰	皮絲 冷凍青花菜 胡蘿蔔 薑	奶香南瓜	南瓜 奶油(固態)	時蔬	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	水果		6.1	2.2	1.8	0.0	0.0	2.5	791.0
1/20	二	A2	糙米飯	米 糙米	素排	素排	芹香玉米	雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 芹菜 薑	若絲甘藍	甘藍 胡蘿蔔 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡	綜合堅果		5.1	2.5	2.0	0.0	0.0	2.9	766.7
1/21	三	1/0	油飯特餐	米 糯米 换?	油煎蒸炒蛋	雞蛋	油飯配料	豆干 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇	麵輪蘿蔔	白蘿蔔 麵輪 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 排骨 薑	水果	有機豆漿	5.5	2.5	2.4	0.0	0.0	2.5	772.7
1/22	四	T5	糙米飯	米 糙米	香酥豆腐	豆腐	番茄炒蛋	大番茄 雞蛋 薑 冷凍毛豆仁	豆皮白菜	豆皮 包心白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	湯圓甜湯	湯圓 二砂糖	旺仔小饅頭		6.5	2.2	1.9	0.0	0.0	2.5	816.1
1/23	五	T5	小米飯	米 小米	瓜仔麵腸	醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 薑	時蔬豆干	豆干 時蔬 胡蘿蔔 薑	香甜玉米	玉米 半根/人	時蔬	蔬菜 薑	時蔬黑輪湯	時蔬 黑輪 薑	保久乳		5.8	3.0	1.1	0.0	0.0	2.7	770.0

※「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)