

| 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 | 粉圓 黑糖 二砂糖 全脂奶粉 | 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 沙茶醬    | 若絲花椰  | 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 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 柴魚片 洋葱   | 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    | 油煎蒸茄  | 雞蛋                    | 海結豆干  | 海帶結 豆干 胡蘿蔔 薑             | 白菜燴素丸 | 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 芹菜 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       | 芹香玉米蛋 | 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 薑     | 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    | 銀蘿蔔包  | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑          | 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 洋葱 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                    | 芹香玉米蛋 | 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 換? | 油煎茄炒蛋 | 雞蛋                    | 油飯配料  | 豆干 甘藍 蘿蔔乾 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            | 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  | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑        | 時蔬豆干  | 豆干 時蔬 胡蘿蔔 薑              | 香柑玉米  | 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）