

107 學年度上第一學期國民中學 8，9 月份素食菜單-清泉

日期	星期	循環別	主 食	主食 食材明細	主 菜	主菜 食材明細	副 菜 一	副菜一 食材明細	副菜二	副菜二 食材明細	時蔬	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧 類/份	蔬菜 類/份	豆魚蛋 肉類/份	油脂坚果 種子類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg	水果
30	四	D4	白米飯	米	滷味 雙拼	雞蛋 小方豆干 薑	洋芋 三色	馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒 薑	芹香 豆包	豆包 芹菜 豆芽菜 薑 木耳絲	蔬菜	仙草湯	仙草 糖	5. 4	1. 3	2.5	2.3	702	434	201	
31	五	D5	麥片飯	麥片 米	三杯 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 九層塔 薑	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	酸菜 絞若	酸菜 素絞肉 薑	有機 蔬菜	紫菜湯	乾紫菜 時蔬 薑	5	2. 2	2.5	2.4	701	351	755	
3	一	E1	白米飯	米	海結 豆干	豆干 海帶結 紅蘿蔔 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	香燒 時瓜	毛豆 時瓜 乾香菇 薑 枸杞 素絞肉	蔬菜	木須 豆腐湯	木耳絲 豆腐 時蔬 薑	5	2.3	2.6	2	693	470	298	
4	二	E2	麥仁飯	麥仁 米	滷/煎 /蒸蛋	雞蛋 薑	沙茶 玉菜	素肉絲 玉菜 紅蘿蔔 乾香菇絲 沙茶醬	金珠 翠玉	豆皮 玉米粒 紅蘿蔔 薑	蔬菜	針菇 番茄湯	蕃茄 金針菇 薑	5.4	2	2.4	2	763	186	278	V
5	三	E3	丼飯 特餐	糙米 米	蜜汁 豆干	豆干 薑 滷包	丼飯 配料	雞蛋 三色豆 海苔絲 醬油 薑	鐵板 油腐	油豆腐 筍片 紅蘿蔔 薑 青椒 木耳絲	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	6	1.8	2.9	2.5	796	711	461	
6	四	E4	白米飯	米	筍干 豆包	豆包 筍干 薑	鮮拌 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 小黃瓜 薑 木耳絲	塔香 根絲	九層塔 濕海帶根 素肉絲 薑	蔬菜	綠豆 地瓜湯	綠豆 糖 地瓜	6.4	2.1	2.6	1.5	789	393	205	
7	五	E5	白米飯	米	咕咾 油腐	油腐 甜椒 鳳梨 番茄 番茄醬	若絲 花椰	素肉絲 青花菜 紅蘿蔔 薑	雪菜 豆干	小豆干 雪裡紅 薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 雞蛋 紅蘿蔔 薑	5	2.4	2.1	1.5	636	402	123	
10	一	F1	白米飯	米	餘香 豆干	豆干 青椒 紅蘿蔔 薑	清炒 芽菜	豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	番茄 炒蛋	番茄 蛋 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 時蔬	5.0	2.3	3.0	2.8	729	595	210	
11	二	F2	小米飯	米 小米	咖哩 油腐	油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	樹子 豆薯	素肉絲 豆薯 紅蘿蔔 薑 樹子	豆包 混炒	豆包 酸菜 薑	蔬菜	味噌 海芽湯	濕海芽 味噌 薑	5.4	1.9	2.0	2.8	682	274	657	V
12	三	F3	拌麵 特餐	麵條	滷/煎 /蒸蛋	雞蛋 薑	拌麵 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑	芹香 干片	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	三絲 羹湯	蛋 筍絲 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔	6.0	1.7	2.6	3.0	767	122 6	855	
13	四	F4	芝麻飯	米 黑芝麻	洋芋 凍腐	凍豆腐 洋芋 紅蘿蔔 薑 豆包	豆皮 時瓜	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 三色豆	若絲 金菇	素肉絲 金針菇 黑木耳 薑	蔬菜	銀耳枸 杞湯	濕白木耳 枸杞 糖	5.3	2.0	3.0	2.8	742	277	179	
14	五	F5	白米飯	米	泡菜 豆包	豆包 高麗菜 泡菜 薑	三色 豆炒蛋	三色豆 蛋 薑	沙茶 寬粉	素絞肉 寬粉 時蔬 薑 紅蘿蔔	有機 蔬菜	蕃茄 時蔬湯	蕃茄 時蔬 薑	5.0	2.0	2.5	2.9	693	168	419	
17	一	G1	白米飯	米	黑椒 干片	豆干片 紅蘿蔔 小黃瓜 黑椒粒 薑	蛋香 圓蒲	蛋 圓蒲 薑	關東煮	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段	蔬菜	鮮菇湯	鮮菇 枸杞	5.2	2	2.6	2.4	717	203	301	
18	二	G2	紫米飯	米 黑糯米	滷/煎 油腐	雞蛋 薑	青椒 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 薑	豆皮 海茸	濕海茸 豆皮 薑	蔬菜	四神湯	四神 枸杞	5.7	1.6	1.7	2.7	688	175	403	V
19	三	G3	西式 特餐	義大利麵	醬燒 豆腐	豆腐 醬油 薑	茄汁 若醬	素絞肉 三色丁 薑	豆皮 豆芽	豆皮 豆芽 紅蘿蔔 薑	蔬菜	田園 濃湯	花椰菜 蛋 馬鈴薯 薑	5.3	1.6	2	2.8	687	164	447	
20	四	G4	小米飯	米 小米	塔香 豆包	豆包 九層塔 杏鮑菇 薑	芹香 豆干	芹菜 素肉絲 豆干片 薑	毛豆 時瓜	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆 地瓜湯	綠豆 地瓜 糖	6.4	1.8	2.1	3	786	157	376	
21	五	G5	白米飯	米	花生 豆干	豆干 花生 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑	芝麻 海結	海帶結 白芝麻 薑	香炒 碎脯	蛋 菜脯 薑	有機 蔬菜	青菜 豆腐湯	時蔬 豆腐 紅蘿蔔	5	2.1	2.5	2.9	720	190	280	
24	一	H1	中秋節假期																		
25	二	H2	胚芽飯	米 胚芽	筍干 豆腐	豆腐 筍干 薑	燴時瓜	時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑	豆芽 豆干	豆干 豆芽 紅蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜 濃湯	南瓜 馬鈴薯	5.8	2.0	2.6	2.6	742	393	140	V
26	三	H3	刈包 特餐	刈包	刈包 配料	豆包 酸菜 薑	蜜汁 豆干	豆干 杏鮑菇 蠔油 糖 滷包	芹香 海絲	海帶絲 芹菜 薑	蔬菜	米粉羹	米粉 雞蛋 筍絲 紅蘿蔔 乾香菇	5.0	2.1	2.6	2.9	702	290	748	
27	四	H4	白米飯	米	瓜仔 凍腐	凍豆腐 醬瓜 薑 豆干丁	若絲 花菜	花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 豆包	珍菇 油腐	油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 蛋	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 紫米 糖	6.4	2.5	3.0	2.6	823	347	584	
28	五	H5	白米飯	米	打拋 干丁	豆干丁 刈薯 九層塔 蕃茄 薑	豆包 甘藍	豆包 甘藍菜 黑木耳 彩椒 薑	蛋香 海芽	蛋 乾海芽 薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.0	2.4	2.7	2.7	707	526	152	

過敏原警語：「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。