

107 學年度上學期國民中學 11 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	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	鈣	鈉	水果
1	四	M4	燕麥飯	米 燕麥	糖醋 豆干	豆干 小黃瓜 鳳梨 番茄 番茄醬	沙茶 凍腐	凍豆腐 大白菜 青豆仁 沙茶醬	紅茅 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 薑	時蔬	桂圓 紫米湯	紫米 桂圓 糖	6.2	1.8	2.5	2.9	800	647	133	
2	五	M5	白米飯	米	咖哩 油腐	油腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	蛋香 玉菜	雞蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑	酸菜 絞若	酸菜 素絞肉 薑	有機 時蔬	健康 瓜湯	時瓜 薑	5.4	2	2.5	2.8	742	306	804	
5	一	N1	白米飯	米	筍干 油豆腐	油豆腐 筍干 薑	芹香 干片	芹菜 紅蘿蔔 豆干 薑	毛豆 鮮燴	毛豆 鮮菇 大白菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	蘿蔔湯	白蘿蔔 豆皮 紅蘿蔔 薑	4.3	2.5	2.4	2	634	490	119	
6	二	N2	紫米飯	米 黑糯米	紅燒 豆腐	豆腐 薑 滷包	豆皮 玉菜	豆皮 高麗菜 彩椒 薑	鮮燴 時瓜	雞蛋 時瓜 黑木耳 紅蘿 蔔 薑	時蔬	酸菜 腐皮湯	酸菜 腐皮 薑	4.5	2.2	2.5	2	648	207	458	V
7	三	N3	拌麵 特餐	麵條	蜜汁 豆干	豆干	拌麵 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑	香拌 豆芽	豆芽菜 豆皮 紅蘿蔔 西芹 薑	時蔬	花椰 濃湯	花椰菜 馬鈴薯 蛋 薑	5	2.4	2.6	2.5	708	574	900	
8	四	N4	小米飯	米 小米	塔香 豆包	豆包 刈薯 九層塔 薑	海結 凍腐	凍豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑	蛋香 玉菜	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	綠豆 地瓜湯	綠豆 地瓜 糖	5.9	1.6	2.5	1.5	709	203	135	
9	五	N5	白米飯	米	醬瓜 干片	豆干 醬瓜 薑	脆炒 蘿蔔	白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑	鐵板 油腐	油豆腐 筍片 青椒 薑	有機 時蔬	紫菜 蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	4.3	2	2.5	2	629	549	443	
12	一	O1	白米飯	米	黑椒 油腐	油豆腐 西芹 紅蘿蔔 黑胡椒	番茄 炒蛋	蛋 番茄 薑	蔬香 冬粉	冬粉 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 黑木耳	時蔬	時瓜湯	時瓜 薑 枸杞	5.1	2.1	2.5	2.6	714	289	276	
13	二	O2	芝麻飯	米 黑芝麻	滷蛋	雞蛋 薑 滷包	芹香 鮑菇	芹菜 杏鮑菇 素肉絲 紅蘿蔔 薑	豆皮 花椰	豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	味噌 海芽湯	海帶芽 時蔬 豆腐 味噌	4.3	2	2.5	2.5	651	227	134	V
14	三	O3	刈包 特餐	刈包	酸菜 豆包	豆包 酸菜 薑	玉米 三色	玉米粒 三色豆 素絞肉 薑	滷味 雙拼	豆干 海結 滷包 醬油	時蔬	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇 蛋 薑 碎脯	3.8	2	2.5	2.2	603	270	335	
15	四	O4	白米飯	米	三杯 豆干	豆干 彩椒 薑 九層塔	豆芽 若絲	豆芽 素肉絲 芹菜 紅蘿蔔 薑	泡菜 豆腐	豆腐 泡菜 高麗菜 薑	時蔬	冬瓜 粉圓湯	粉圓 冬瓜糖磚 糖 檸檬片	5.3	2.1	2.5	2.4	719	267	632	
16	五	O5	白米飯	米	香菇 凍腐	凍豆腐 時瓜 乾香菇 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	豆皮 白菜	大白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑	有機 時蔬	芥菜湯	芥菜 紅蘿蔔 薑	4.3	2.3	2.5	2.5	659	347	317	
19	一	P1	白米飯	米	煎/炒蛋	雞蛋 薑	油腐 佃煮	油豆腐 海帶結 玉米段 醬油 糖	蔬香 豆包	生豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 鮮菇湯	時蔬 鮮菇 枸杞 薑	4.2	1.8	2.5	2.9	624	301	269	
20	二	P2	燕麥飯	米 燕麥	香滷 豆干	豆干 薑 滷包 醬油 糖	絞若 時瓜	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	芹香 粉絲	豆皮 冬粉 芹菜 木耳絲 薑 紅蘿蔔	時蔬	番茄 時蔬湯	番茄 時蔬 薑	5	1.7	2.7	3	703	330	448	V
21	三	P3	西式 特餐	麵條	醬燒 豆包	豆包 薑 滷包 醬油 糖	西式 若醬	素絞肉 三色豆 杏鮑菇 番茄醬	花椰 炒蛋	雞蛋 青花菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 羹湯	時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑 筍絲	5.3	1.8	2.5	3.1	732	1020	971	
22	四	P4	小米飯	米 小米	咖哩 毛豆	毛豆 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	家常 油腐	油豆腐 素絞肉 三色豆 薑	豆包 芽菜	豆包 豆芽 紅蘿蔔 薑	時蔬	綠豆 西谷米	綠豆 西谷米 糖	5.3	1.7	2.1	2.8	676	442	211	
23	五	P5	白米飯	米	茄汁 豆干	豆干 蕃茄 紅蘿蔔 番茄醬	毛豆 白菜	毛豆 白菜 乾香菇 薑	蛋香 刈薯	蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑	有機 時蔬	大醬湯	時蔬 豆腐 味噌	4.3	2.3	2.5	2.7	643	374	487	
26	一	Q1	白米飯	米	京醬 油腐	油豆腐 季節豆 紅蘿蔔 甜麵醬 白芝麻	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	絞若 扁蒲	扁蒲 素絞肉 紅蘿蔔 薑	時蔬	什錦 蔬菜湯	番茄 白蘿蔔 西芹 薑	4.3	2.2	2.5	2.8	670	303	33	
27	二	Q2	紫米飯	米 黑糯米	煎/炒蛋	雞蛋 薑	筍干 豆包	筍干 豆包 薑	餘香 茄子	茄子 素絞肉 薑	時蔬	金茸 海裙湯	金針菇 海裙菜 薑	4.5	1.7	2.5	3	680	117	104	V
28	三	Q3	白米飯	米	碎瓜 凍腐	凍豆腐 碎瓜 刈薯	玉米粒 炒蛋	雞蛋 玉米粒 薑	芹香 豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	紅豆 湯圓	紅豆 小湯圓 糖	5.2	1.4	2.5	2.9	717	294	127	
29	四	Q4	炊粉 特餐	炊粉	香滷 豆包	豆包 薑 滷包	炊粉 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	雙色 花椰	綠花椰 白花椰 紅蘿蔔 薑	時蔬	時蔬 蛋花湯	時蔬 雞蛋 紅蘿蔔 薑	5	2.2	2.5	2.3	696	199	256	
30	五	Q5	白米飯	米	洋芋 油腐	油腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	若絲 海根	海根 素肉絲 九層塔 薑	豆包 時蔬	豆包 時蔬 黑木耳 薑 紅蘿蔔	有機 時蔬	健康 瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 薑	4.7	2.5	2.5	2.8	705	398	208	

過敏原警語：「本月產品含有雞蛋、麩質不適合其過敏體質者食用」。