

107 學年度上學期國民中學 12 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	豆蛋	油脂堅 果種子	熱量	鈣	鈉	水果
3	一	R1	白米飯	米	番茄炒蛋	雞蛋 番茄 番茄醬	香滷海結	海帶結 白芝麻 油豆腐 薑	蔬香冬粉	素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑	時蔬	白蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	6.1	2	2.6	2.6	789	217	169	
4	二	R2	白米飯	米	蜜汁豆干	豆干	若絲白菜	素肉絲 白菜 紅蘿蔔 薑	玉米三色	玉米粒 三色丁 蛋 薑	時蔬	蔬菜蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	5.4	1.8	2.5	2.3	714	186	197	V
5	三	R3	拌飯特餐	米 糙米	沙茶凍腐	凍豆腐 筍片 紅蘿蔔 沙茶醬 杏鮑菇	拌飯配料	高麗菜 素絞肉 三色豆 薑	豆包花椰	花椰菜 紅蘿蔔 豆包	時蔬	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 薑	5	2.8	2.5	2.6	725	243	239	
6	四	R4	白米飯	米	味噌豆腐	豆腐 紅蘿蔔 味噌 薑	毛豆時蔬	毛豆 蛋 時蔬 薑	菇香時瓜	金針菇 時瓜 木耳絲 薑 豆包	時蔬	綠豆湯	綠豆 麥仁 糖	6.3	1.8	2.6	2.4	789	243	276	
7	五	R5	有機白米飯	有機米	打拋干丁	豆干 九層塔 刈薯	彩椒豆腐	豆腐 素絞肉 彩椒 薑	木須炒蛋	蛋 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲	有機時蔬	榨菜豆皮湯	榨菜絲 豆皮 薑	5	1.9	3.1	2.7	752	201	223	
10	一	S1	白米飯	米	筍干凍腐	凍豆腐 筍干 薑	鮮燴時瓜	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑	客家小炒	豆干 芹菜 薑	時蔬	味噌海芽湯	海芽 時蔬 味噌	5.0	2.3	2.6	2.5	689	471	273	
11	二	S2	紫米飯	米 黑糯米	滷蛋	雞蛋 薑 滷包	蘿蔔油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑	塔香海根	素肉絲 海根 薑 九層塔	時蔬	番茄蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5.2	1.8	2.5	2.5	660	236	168	V
12	三	S3	西式特餐	麵條	醬燒豆包	豆包 滷包	茄汁若醬	素絞肉 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 番茄醬	紅仁玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑	時蔬	玉米濃湯	三色豆 玉米粒 蛋	5.7	1.8	2.5	2.5	695	160	192	
13	四	S4	小米飯	米 小米	咖哩油腐	油豆腐 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮白菜	豆皮 白菜 乾香菇 薑	季豆炒蛋	蛋 紅蘿蔔 季節豆 薑	時蔬	冬瓜銀耳露	濕白木耳 冬瓜糖磚 糖	5.5	1.9	2.5	2.5	684	304	130	
14	五	S5	有機白米飯	有機米	回鍋干片	豆干 青椒 紅蘿蔔 薑	田園花椰	花椰菜 素肉絲 枸杞 薑	鮮菇豆腐	豆腐 紅蘿蔔 芹菜 鮮菇 薑	有機時蔬	時蔬蛋花湯	雞蛋 時蔬 薑	5	2.2	2.5	2.5	656	519	235	
17	一	T1	白米飯	米	時瓜油腐	油腐 時瓜 乾香菇 薑	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑番茄醬	螞蟥上樹	冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑	時蔬	味噌時蔬湯	時蔬 海帶芽 味噌	5	1.7	2.4	2.9	679	263	200	
18	二	T2	芝麻飯	米 黑芝麻	滷味雙拼	蛋 薑 豆干 滷包	鐵板豆腐	豆腐 筍片 彩椒 薑	清炒花椰	金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 薑	5	2.1	2.5	2.9	696	331	405	V
19	三	T3	刈包特餐	刈包	酸菜豆包	豆包 酸菜 薑	木須時蔬	時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑	玉米三色	玉米粒 三色豆 蛋 薑	時蔬	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇 紅蘿蔔	5	1.9	2.5	3	695	107	623	
20	四	T4	白米飯	米	蜜汁豆干	豆干 滷包 薑	時蔬蛋香	蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑	海結油腐	油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑	時蔬	仙草湯	仙草 糖	5	2	2.7	2.8	702	353	553	
21	五	T5	有機白米飯	有機米	黑椒凍腐	凍豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑 黑椒粒	銀蘿紋若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	雪菜豆干	雪裡紅 豆干 薑	有機時蔬	當歸湯	當歸 鮮菇 枸杞 高麗菜	5	2	2.6	2.9	695	302	274	
22	六	B1	白米飯	米	蜜汁豆干	豆干 薑 滷包	西滷菜	大白菜 乾黑木耳 筍絲 金針菇 薑	紅白雙丁	雞蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑	時蔬	金針粉絲湯	乾金針 粉絲 薑	5.4	1.9	2.6	2.8	747	633	195	
24	一	A1	白米飯	米	京醬干片	豆干 高麗菜 紅蘿蔔 薑	金珠翠玉	雞蛋 玉米粒 三色豆 薑	芹香豆芽	豆芽菜 西芹 紅蘿蔔 素絞肉 薑	時蔬	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.7	2.4	2.9	679	263	200	
25	二	A2	紫米飯	米 黑糯米	三杯豆包	豆包 西芹 九層塔 薑	毛豆白菜	毛豆 大白菜 紅蘿蔔 薑	玉筍豆包	豆腐 玉米筍 紅蘿蔔 薑	時蔬	珍菇蛋花湯	金針菇 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	5	2.1	2.5	2.9	696	331	405	V
26	三	A3	白米飯	米	銀蘿油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	蛋 時蔬 紅蘿蔔	豆包混炒	濕豆包 芹菜 海帶根 薑	時蔬	味噌豆腐湯	豆腐 時蔬 味噌	5	2.4	2.7	3	721	371	236	
27	四	A4	拌飯特餐	米 糙米	滷蛋	蛋 薑 滷包	拌飯配料	素絞肉 三色豆 乾香菇 豆干	毛豆甘藍	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	紅豆湯圓	紅豆 小湯圓 糖	5	2	2.7	2.8	702	353	553	
28	五	A5	有機白米飯	有機米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香海茸	海茸 九層塔 素肉絲	酸菜豆包	酸菜 豆包 薑 西芹	有機時蔬	枸杞瓜湯	枸杞 時瓜 薑	5	2	2.6	2.9	695	302	274	

過敏原警語：「本月產品含有蛋類、麩質，不適合其過敏體質者食用」。