

107 學年度第 2 學期國民中學 2 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
11	一	E1	白米飯	米	海結 豆干	豆干 海帶結 薑 紅蘿蔔	雙絲 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 芹菜 薑	香燒 時瓜	毛豆 時瓜 薑 乾香菇 枸杞 素絞肉	蔬菜	針菇 番茄湯	番茄 金針菇 薑 時蔬	5	2.5	2.5	2.6	717	237	326	
12	二	E2	麥仁飯	麥仁 米	滷/煎 蒸蛋	蛋	沙茶 玉菜	素肉絲 玉菜 紅蘿蔔 乾香菇絲 素沙茶醬	塔香 根絲	九層塔 豆包 濕海帶根 薑	蔬菜	青菜 豆腐湯	豆腐 時蔬 薑	5.2	2.1	2.5	2.6	721	228	231	V
13	三	E3	丼飯 特餐	糙米 米	香滷 豆干	豆干 薑 滷包	丼飯 配料	素絞肉 三色豆 薑 青江菜 海苔絲 醬油	鐵板 油腐	油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 木耳絲 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	6.2	1.4	2.5	2.7	778	271	264	
14	四	E4	白米飯	米	咕咾 豆包	豆包 鳳梨 西 芹 番茄 番茄 醬	鮮拌 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 小黃瓜 薑 木耳絲	刈薯 炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿 蔔 薑	蔬菜	綠豆 地瓜湯	綠豆 糖 地瓜	7.1	1.6	3	2.6	879	169	187	
15	五	E5	白米飯	米	京醬 凍腐	凍腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑 甜 麵醬	田園 花椰	素肉絲 青花菜 薑 紅蘿蔔	雪菜 豆干	豆干丁 雪裡紅 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 枸杞 薑	5	2.3	2.5	2.5	708	177	165	
18	一	F1	白米飯	米	餘香 豆干	豆干 青椒 薑	清炒 芽菜	豆芽菜 紅蘿蔔 豆包 薑 木耳絲	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	金針 粉絲湯	乾金針 冬粉 時蔬 薑	5.3	2.1	2.5	2.1	706	558	195	
19	二	F2	小米飯	小米 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	5.3	1.8	2.5	2.2	703	267	699	V
20	三	F3	拌麵 特餐	麵條	滷/煎/ 蒸蛋	蛋	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 豆腐 紅蘿蔔 素沙茶醬	5	1.5	2.5	2	665	286	251	
21	四	F4	芝麻飯	米 黑芝麻	三杯 凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 九層塔 薑	豆皮 黃瓜	小黃瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑	田園 花椰	素肉絲 青花菜 薑	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 紫米 糖	6.4	1.7	2.5	2.2	777	309	120	
22	五	F5	白米飯	米	泡菜 豆腐	豆腐 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 紅蘿蔔 薑 素沙茶醬	蔬菜	時蔬 番茄湯	番茄 時蔬 西芹 薑	6.2	1.8	2.5	2	757	271	289	
23	六	G5	糙米飯	米 糙米	花生 豆干	豆干 花生 紅 蘿蔔 海帶結 薑	毛豆 西滷	毛豆 大白菜 筍絲 乾黑木耳 薑	碎脯 炒蛋	蛋 菜脯 薑	蔬菜	青菜 豆腐湯	時蔬 豆腐 薑 紅蘿蔔	5	2	2.5	2.7	709	741	1181	
25	一	G1	白米飯	米	黑椒 凍腐	凍豆腐 小黃瓜 黑椒粒 薑 紅 蘿蔔	芹香 干片	芹菜 豆干片 薑	豆皮 海茸	濕海茸 九層塔 豆皮 薑	蔬菜	鮮菇 枸杞湯	鮮菇 枸杞 薑	5	1.8	2.5	2.1	677	642	217	
26	二	G2	糙米飯	米 糙米	滷/煎/ 蒸蛋	雞蛋	青椒 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 薑	絞若 時瓜	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	四神湯	四神 白蘿蔔 枸杞 薑	5	2.2	2.5	2	683	282	186	V
27	三	G3	西式 特餐	濕麵條	醬燒 豆腐	豆腐 醬油 薑	茄汁 若醬	素絞肉 芹菜 三色丁 薑	豆干 豆芽	豆干片 紅蘿蔔 豆芽 薑	蔬菜	田園 濃湯	花椰菜 蛋 薑 馬鈴薯	5.2	1.7	2.5	2.2	693	988	1277	

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及堅果不適合其過敏體質者食用」。

說明:2 月份菜單編排說明如下: 一、每周五蔬菜為有機蔬菜