

107 學年度第 2 學期國民中學 3 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
4	一	H1	白米飯	米	京醬 油腐	油豆腐 季節豆 紅蘿蔔 甜麵醬	玉米 炒蛋	蛋 刈薯 玉米粒 薑	蔬香 冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 黑木耳 薑	蔬菜	海裙 時蔬湯	海裙菜 時蔬 薑	6.1	1.7	2.5	2.5	777	237	142	
5	二	H2	糙米飯	米 糙米	筍干 豆腐	豆腐 筍干 薑	燴時瓜	時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 黑木耳 薑	青椒 豆干	豆干 青椒 紅蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜 濃湯	南瓜 馬鈴薯 蛋 薑	5.5	2	2.2	2.5	669	397	140	V
6	三	H3	刈包 特餐	刈包	刈包 配料	豆包 酸菜 薑	清炒 花椰	花椰菜 青花菜 紅蘿 蔔 薑	絞若 甘藍	素絞肉 甘藍菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	米粉羹	米粉 蛋 筍絲 紅蘿蔔 乾香菇	5	2.2	2.5	2.5	656	290	748	
7	四	H4	小米飯	米 小米	瓜仔 凍腐	凍豆腐 醬瓜 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	珍菇 白菜	大白菜 金針菇 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	紅豆 紫米湯	紅豆 紫米 糖	6.4	2.1	2.5	2.5	748	346	584	
8	五	H5	糙米飯	米 糙米	打拋 豆皮	豆皮 刈薯 番茄 九層塔 薑	芹香 鮮菇	紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 薑	滷味 雙拼	豆干 海帶結 薑 滷包	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 枸杞 薑	5	2.2	2.5	2.5	656	526	152	
11	一	I1	白米飯	米	南瓜 凍腐	凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑	蛋香 花椰	花椰菜 蛋 紅蘿蔔 薑	時蔬 冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 黑木耳 薑	蔬菜	味噌湯	海帶芽 味噌 時蔬	5.7	1.7	2.5	2.8	730	395	298	
12	二	I2	糙米飯	米 糙米	紅燒 豆包	豆包 醬油 薑	若絲 時瓜	時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	毛豆 白菜	大白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5	2.3	2.5	3	705	186	167	V
13	三	I3	炊粉 特餐	炊粉	蜜汁 豆干	豆干 滷包	炊粉 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿 蔔	金珠 翠玉	蛋 玉米粒 薑 三色豆 白木耳	蔬菜	養生 菇湯	時蔬 金針菇 薑	5.2	1.6	2.5	3.2	711	299	596	
14	四	I4	紫米飯	米 黑糯米	滷/煎 蒸蛋	雞蛋	咖哩 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 刈薯 咖哩粉	雪菜 豆包	雪裡紅 豆包 薑	蔬菜	山粉 圓湯	冬瓜茶磚 山粉圓 糖	5.2	1.7	2.5	3	704	357	233	
15	五	I5	糙米飯	米 糙米	豆瓣 豆腐	豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔 豆瓣醬	芝麻 海結	濕海帶結 白芝麻 薑 豆干片	銀蘿 絞若	白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2.1	2.5	2.9	696	387	423	
18	一	J1	白米飯	米	茄汁 豆包	豆包 西芹 番茄 番茄醬	絞若 瓜粒	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	回鍋 干片	豆干片 青椒 黑 木耳 薑	蔬菜	四神湯	四神 白蘿蔔 枸杞 薑	5	2.1	2.5	2.5	703	195	202	
19	二	J2	糙米飯	米 糙米	滷/煎 蒸蛋	雞蛋	田園 花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿 蔔 素肉絲 薑	蘿蔔 油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 豆包 薑	5.1	2	2.3	2.6	697	168	160	V
20	三	J3	西式 特餐	濕麵條	蜜汁 豆干	豆干 滷包	西式 若醬	素絞肉 西芹 三色豆 杏鮑菇 薑 番茄醬	蛋香 時瓜	時瓜 蛋 薑	蔬菜	紫菜 時蔬湯	乾紫菜 薑 時蔬	5.1	1.8	2.5	2.7	711	215	232	
21	四	J4	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜 凍腐	凍豆腐 醬瓜 薑	豆包 白菜	白菜 豆包 紅蘿蔔 黑木耳 毛豆 薑	塔香 海茸	九層塔 海茸 素肉絲 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 麥仁 糖	7.5	2	2.4	2.6	872	224	208	
22	五	J5	糙米飯	米 糙米	碎脯 炒蛋	蛋 菜脯 薑	咕咾 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 彩椒 番茄 薑	若絲 金菇	素肉絲 金針菇 西芹 薑	有機 蔬菜	時蔬 豆皮湯	時蔬 豆皮 乾香菇 薑	5	1.8	2.3	2.8	694	143	130	
25	一	K1	白米飯	米	蜜汁 豆干	豆干 滷包	蛋香 花椰	花椰菜 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 薑	筍干 油腐	油豆腐 筍干 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.8	2.5	2	673	608	158	
26	二	K2	糙米飯	米 糙米	香滷 豆包	豆包 滷包	南瓜 炒蛋	蛋 南瓜 薑	若絲 豆芽	豆芽 素肉絲 黑木耳 薑	蔬菜	番茄 時蔬湯	番茄 時蔬 薑	5.5	1.6	2.5	2	713	143	187	V
27	三	K3	拌麵 特餐	濕麵條	茶香 滷蛋	雞蛋 紅茶包 滷包	拌麵 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿 蔔 乾香菇	滷味 雙拼	白芝麻 海帶結 豆干 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5	1.7	2.5	2	670	268	1171	
28	四	K4	小米飯	米 小米	咖哩 凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	毛豆 瓜粒	時瓜 紅蘿蔔 毛豆 豆皮 薑	碎脯蛋	碎脯 蛋 薑	蔬菜	地瓜湯	地瓜 糖	6.3	1.7	2.5	2	747	251	772	
29	五	K5	糙米飯	米 糙米	鮮菇 油腐	油豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香 白菜	蛋 白菜 薑 枸杞	蔬香 冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 薑	有機 蔬菜	味噌湯	海帶芽 味噌	5.5	1.8	2.5	2.5	730	268	559	

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:3 月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。