

107 學年度第 2 學期國民中學 4 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	一	L1	白米飯	米	豆豉 豆包	豆包 芹菜 豆豉 薑	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 雞蛋 薑	塔香 海茸	海茸 九層塔 薑	蔬菜	時蔬 金針湯	時蔬 乾金針 薑	5	1.9	2.5	2.6	703	202	197	
2	二	L2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸 炒蛋	蛋	豆皮 花椰	豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑	茄汁 豆腐	豆腐 番茄 小黃瓜 薑 番茄醬	蔬菜	三絲 羹湯	筍絲 時蔬 黑木耳 薑	5	1.9	2.5	2.6	702	195	184	V
3	三	L3	油飯 特餐	米 圓糯米	蜜汁 豆干	豆干 薑 滷包	油飯 配料	素肉絲 乾香菇絲 菜脯 薑	高麗菜 炒蛋	高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	1.9	2.5	2.7	707	186	194	
8	一	M1	白米飯	米	鳳梨 豆包	豆包 薑 鳳梨 紅蘿蔔	蔬香 冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 黑木耳 薑	香滷 筍干	筍干 酸菜 豆干 薑	蔬菜	時蔬 番茄湯	時蔬 番茄 西芹 薑	6	2.1	2.5	2.6	752	397	297	
9	二	M2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸 炒蛋	蛋	沙茶 凍腐	凍豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 沙茶醬	絞若 時瓜	時瓜 紅蘿蔔 素絞肉 薑	蔬菜	紫菜 蛋花湯	蛋 乾紫菜 薑 時蔬	5	2.2	2.2	2.7	670	354	203	V
10	三	M3	炊粉 特餐	炊粉	蜜汁 豆干	豆干	炊粉 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇	時蔬 油腐	油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇絲 素絞肉 菜脯	6.5	1.8	2.5	2.8	789	642	536	
11	四	M4	燕麥飯	米 燕麥	銀蘿 凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔	毛豆 時瓜	毛豆 時瓜 黑木耳 薑 素絞肉	雪菜 干丁	豆干 雪裡紅 薑 紅蘿蔔	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 紫米糖	6.4	2	2	2.7	746	534	83	
12	五	M5	糙米飯	米 糙米	咖哩 油腐	油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉	若絲 海根	海根 素肉絲 薑	豆包 時蔬	時蔬 豆包 薑 紅蘿蔔	有機 蔬菜	榨菜湯	榨菜 蛋 薑	5.3	2	2.5	2.8	714	382	728	
15	一	N1	白米飯	米	洋芋 凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	刈薯 炒蛋	刈薯 雞蛋 紅蘿蔔 蒜或薑	毛豆 白菜	白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 素肉絲	蔬菜	海芽 味噌湯	海帶芽 味噌 時蔬	5.3	2	2.5	2	699	329	602	
16	二	N2	糙米飯	米 糙米	鮮菇 炒蛋	蛋 杏鮑菇 九層塔	芹香 豆干	芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑	黃金 素若	南瓜 素肉絲 薑 黑木耳絲	蔬菜	玉米 濃湯	馬鈴薯 玉米粒 蛋 紅蘿蔔	5.9	1.5	2.5	2	728	394	259	V
17	三	N3	西式 特餐	濕麵條	蘑菇 若醬	豆干丁 三色豆 薑 蘑菇 鮮菇 番茄	豆包 時瓜	時瓜 豆包 紅蘿蔔 薑	滷煎 蒸蛋	蛋	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2	3	2	715	544	682	
18	四	N4	小米飯	米 小米	京醬 豆包	豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑	銀蘿 豆腐	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔	雪菜 絞若	雪裡紅 素絞肉 薑	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	冬瓜茶磚 粉圓 糖	6	1.9	2.5	2	745	192	41	
19	五	N5	糙米飯	米 糙米	豆瓣 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 豆瓣醬 毛豆	田園 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 素肉絲 薑	豆皮 時瓜	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5	2.3	2.5	2	685	216	133	
22	一	O1	白米飯	米	黑椒 豆包	豆包 紅蘿蔔 黑胡椒	番茄 炒蛋	蛋 番茄 薑	滷味 雙拼	油豆腐 海結 滷包	蔬菜	時蔬 針菇湯	時蔬 薑 金針菇	5	1.8	2.5	2.5	695	227	83	
23	二	O2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸 炒蛋	蛋	芹香 豆干	芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆皮	蔬菜	時蔬 味噌湯	時蔬 味噌	5	2	3	2.8	751	503	207	V
24	三	O3	拌飯 特餐	米 糙米	沙茶 凍腐	凍豆腐 筍片 薑 彩椒 沙茶醬 青椒	拌飯 配料	素絞肉 三色豆 乾香菇 毛豆	塔香 海根	海根 薑 九層塔 豆包	蔬菜	鮮菇湯	鮮菇 枸杞 薑	5	1.8	2.9	2.7	734	412	303	
25	四	O4	紫米飯	米 黑糯米	三杯 豆包	豆包 薑 九層塔	時瓜 若絲	時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	泡菜 豆腐	豆腐 泡菜 高麗菜 薑	蔬菜	仙草湯	仙草 糖	5.2	1.8	2.7	2.6	729	228	160	
26	五	O5	糙米飯	米 糙米	時瓜 油腐	油豆腐 杏鮑菇 薑 時瓜	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	豆皮 時蔬	時蔬 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑	有機 蔬菜	南瓜湯	南瓜 薑	5.4	2.2	3	2.9	789	403	134	
29	一	P1	白米飯	米	番茄 炒蛋	蛋 番茄 番茄醬	關東煮	白蘿蔔 海帶結 紅蘿蔔 凍豆腐	蔬香 豆包	生豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	酸菜 金針湯	乾金針 酸菜 薑	5	2.1	2.5	2	680	242	342	
30	二	P2	糙米飯	米 糙米	蜜汁 豆干	豆干	毛豆 時瓜	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蛋香 粉絲	蛋 冬粉 木耳絲 薑 紅蘿蔔 時蔬	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.5	2	2.5	2	713	580	191	V

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」。

說明:4 月份菜單編排說明如下:一、每週五蔬菜為有機蔬菜。