

# 107 學年度第 2 學期國民中學 5 月份素食菜單-清泉

| 日期 | 星期 | 循環別 | 主食       | 主食<br>食材明細 | 主菜        | 主菜<br>食材明細           | 副菜一      | 副菜一<br>食材明細          | 副菜二      | 副菜二<br>食材明細            | 時蔬       | 湯品類       | 湯品<br>食材明細            | 全穀<br>雜糧 | 蔬菜  | 豆蛋<br>類 | 油脂堅<br>果種子 | 熱量  | 鈣   | 鈉   | 水果 |
|----|----|-----|----------|------------|-----------|----------------------|----------|----------------------|----------|------------------------|----------|-----------|-----------------------|----------|-----|---------|------------|-----|-----|-----|----|
| 1  | 三  | P3  | 拌麵<br>特餐 | 濕麵條        | 香油<br>豆包  | 豆包                   | 拌麵<br>配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇<br>薑 | 蛋香<br>刈薯 | 蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑             | 蔬菜       | 三絲<br>羹湯  | 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑<br>筍絲    | 5        | 2   | 2.5     | 2.5        | 700 | 145 | 850 |    |
| 2  | 四  | P4  | 燕麥飯      | 有機米<br>燕麥  | 咖哩<br>豆干  | 豆干 南瓜 西芹<br>紅蘿蔔 咖哩粉  | 家常<br>豆腐 | 豆腐 鮮菇 薑 彩椒           | 若絲<br>時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑           | 蔬菜       | 綠豆<br>西米露 | 綠豆 西谷米 糖              | 7.4      | 1.8 | 2.5     | 2          | 841 | 467 | 176 |    |
| 3  | 五  | P5  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 洋芋<br>油腐  | 油豆腐 薑 馬鈴薯<br>紅蘿蔔     | 毛豆<br>白菜 | 毛豆 白菜 乾香菇 薑          | 花椰<br>炒蛋 | 雞蛋 青花菜 紅蘿蔔 薑           | 有機<br>蔬菜 | 大醬湯       | 時蔬 豆腐 味噌              | 5.3      | 2.1 | 2.5     | 2          | 701 | 360 | 112 |    |
| 6  | 一  | Q1  | 白米飯      | 有機米        | 京醬<br>干片  | 豆干 刈薯 紅蘿蔔<br>甜麵醬     | 番茄<br>炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬           | 絞若<br>扁蒲 | 扁蒲 素絞肉 紅蘿蔔 薑           | 蔬菜       | 蘿蔔湯       | 白蘿蔔 薑                 | 5        | 2.5 | 2.5     | 2.5        | 713 | 484 | 210 |    |
| 7  | 二  | Q2  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 滷煎<br>蒸炒蛋 | 雞蛋 薑                 | 芹香<br>豆干 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑          | 麻婆<br>豆腐 | 茄子 素絞肉 豆腐 三色豆          | 蔬菜       | 健康<br>瓜湯  | 冬瓜 紅蘿蔔 薑              | 5        | 1.6 | 2.5     | 2.5        | 690 | 424 | 165 | V  |
| 8  | 三  | Q3  | 炊粉<br>特餐 | 乾炊粉        | 蜜汁<br>豆包  | 豆包 滷包 醬油 薑           | 炊粉<br>配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔<br>香菇絲   | 雙色<br>花椰 | 綠花椰 白花椰 紅蘿蔔 薑          | 蔬菜       | 鹹粥        | 有機米 乾香菇絲 時蔬<br>雞蛋 紅蘿蔔 | 4.5      | 2.1 | 2.5     | 2.5        | 748 | 153 | 124 |    |
| 9  | 四  | Q4  | 小米飯      | 有機米<br>小米  | 碎瓜<br>凍腐  | 凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇<br>薑      | 蛋香<br>時蔬 | 雞蛋 時蔬 薑 紅蘿蔔          | 筍干<br>豆皮 | 筍干 豆皮 薑                | 蔬菜       | 紅豆<br>湯圓  | 紅豆 小湯圓 糖              | 6.3      | 1.8 | 2.5     | 2.5        | 786 | 343 | 467 |    |
| 10 | 五  | Q5  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 洋芋<br>油腐  | 油豆腐 馬鈴薯<br>紅蘿蔔       | 塔香<br>海茸 | 海茸 九層塔 薑             | 豆包<br>時蔬 | 豆包 時蔬 黑木耳 薑<br>紅蘿蔔     | 有機<br>蔬菜 | 金耳番<br>茄湯 | 金針菇 番茄 雞蛋 薑           | 5.4      | 2   | 2       | 2.5        | 691 | 280 | 162 |    |
| 13 | 一  | R1  | 白米飯      | 有機米        | 沙茶<br>凍腐  | 凍豆腐 白蘿蔔<br>紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 毛豆<br>時蔬 | 毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑          | 蔬香<br>冬粉 | 素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔<br>薑    | 蔬菜       | 紫菜<br>蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑               | 6        | 1.9 | 2       | 2.6        | 715 | 433 | 194 |    |
| 14 | 二  | R2  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 滷煎<br>蒸炒蛋 | 雞蛋 薑                 | 彩椒<br>豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑          | 玉米<br>三色 | 玉米粒 三色丁 豆干丁 薑          | 蔬菜       | 味噌<br>時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌<br>豆皮     | 5.3      | 1.2 | 2.3     | 2.7        | 672 | 243 | 206 | V  |
| 15 | 三  | R3  | 拌飯<br>特餐 | 有機米<br>糙米  | 蘿蔔<br>油腐  | 油豆腐 白蘿蔔<br>紅蘿蔔       | 拌飯<br>配料 | 豆干丁 玉米粒 時蔬 乾香菇<br>毛豆 | 豆包<br>花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 豆包 薑           | 蔬菜       | 時瓜湯       | 時瓜 紅蘿蔔 薑              | 5.1      | 2.3 | 2.6     | 2.6        | 707 | 500 | 151 |    |
| 16 | 四  | R4  | 紫米飯      | 有機米<br>黑糯米 | 照燒<br>干片  | 豆干片 杏鮑菇<br>白芝麻       | 香滷<br>海結 | 海帶結 油豆腐 薑            | 鮮燴<br>時瓜 | 時瓜 黑木耳 紅蘿蔔 薑 蛋         | 蔬菜       | 地瓜<br>甜湯  | 地瓜 糖                  | 5.6      | 1.6 | 2.5     | 2.7        | 716 | 673 | 222 |    |
| 17 | 五  | R5  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 塔香<br>豆包  | 豆包 九層塔 刈薯<br>番茄      | 鮮炒<br>時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 黑木耳         | 紅仁<br>炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑                | 有機<br>蔬菜 | 榨菜湯       | 榨菜 薑                  | 5        | 2.4 | 2.5     | 2.8        | 699 | 234 | 329 |    |
| 20 | 一  | S1  | 白米飯      | 有機米        | 回鍋<br>凍腐  | 凍豆腐 紅蘿蔔<br>高麗菜 薑     | 蛋香<br>瓜粒 | 雞蛋 時瓜 薑              | 芹香<br>干片 | 豆干 芹菜 薑                | 蔬菜       | 味噌<br>海芽湯 | 海芽 時蔬 味噌              | 5        | 1.9 | 2.5     | 2.5        | 698 | 243 | 227 |    |
| 21 | 二  | S2  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 蜜汁<br>豆包  | 豆包 滷包 醬油 薑           | 蘿蔔<br>油腐 | 白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑        | 塔香<br>海根 | 海根 薑 九層塔               | 蔬菜       | 番茄<br>蛋花湯 | 時蔬 番茄 蛋 薑             | 5        | 1.8 | 2.5     | 2.7        | 704 | 247 | 232 | V  |
| 22 | 三  | S3  | 西式<br>特餐 | 麵條         | 滷煎<br>蒸炒蛋 | 雞蛋 薑                 | 茄汁<br>若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 紅蘿蔔<br>番茄醬 | 玉菜<br>豆干 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳<br>薑    | 蔬菜       | 玉米<br>濃湯  | 三色豆 玉米粒 蛋             | 5.4      | 1.8 | 2.5     | 2.6        | 728 | 244 | 203 |    |
| 23 | 四  | S4  | 燕麥飯      | 有機米<br>燕麥  | 咖哩<br>油腐  | 油腐 南瓜 西芹<br>紅蘿蔔 咖哩粉  | 豆皮<br>時蔬 | 豆皮 時蔬 乾香菇 薑          | 季豆<br>炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 季節豆 薑            | 蔬菜       | 綠豆<br>麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖               | 6.5      | 1.8 | 2.4     | 2.8        | 806 | 221 | 224 |    |
| 24 | 五  | S5  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 筍干<br>豆包  | 豆包 筍干 薑              | 清炒<br>花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑            | 鮮菇<br>豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 芹菜 鮮菇 薑         | 有機<br>蔬菜 | 時蔬湯       | 時蔬 薑                  | 5        | 2   | 2.5     | 2.6        | 705 | 204 | 163 |    |
| 27 | 一  | T1  | 白米飯      | 有機米        | 時瓜<br>干丁  | 豆干丁 時瓜 杏鮑菇<br>薑      | 番茄<br>炒蛋 | 蛋 番茄 薑 番茄醬           | 沙茶<br>寬粉 | 寬粉 素絞肉 時蔬紅蘿蔔 薑<br>素沙茶醬 | 蔬菜       | 四神湯       | 四神 枸杞                 | 5.5      | 1.7 | 2.6     | 2.2        | 722 | 542 | 229 |    |
| 28 | 二  | T2  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 滷煎<br>蒸炒蛋 | 雞蛋 薑                 | 鐵板<br>豆腐 | 豆腐 筍片 彩椒 薑           | 清炒<br>花椰 | 金針菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑          | 蔬菜       | 白玉<br>枸杞湯 | 白蘿蔔 枸杞 薑              | 5        | 2.1 | 2       | 2.1        | 647 | 279 | 127 | V  |
| 29 | 三  | A3  | 油飯<br>特餐 | 有機米<br>糯米  | 滷豆包       | 豆包 薑 滷包              | 油飯<br>配料 | 豆干丁 乾香菇絲 菜脯 薑        | 毛豆<br>甘藍 | 毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 豆皮 薑        | 蔬菜       | 金針<br>粉絲湯 | 乾金針 粉絲 薑              | 5.3      | 1.5 | 2.5     | 2.5        | 709 | 391 | 242 |    |
| 30 | 四  | T4  | 小米飯      | 有機米<br>小米  | 醬瓜<br>干丁  | 豆干丁 醬瓜 薑 刈薯          | 時蔬<br>蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑           | 海結<br>油腐 | 油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑          | 蔬菜       | 仙草湯       | 仙草 糖                  | 5.2      | 1.7 | 2.5     | 2.1        | 689 | 615 | 438 |    |
| 31 | 五  | T5  | 糙米飯      | 有機米<br>糙米  | 黑椒<br>豆腐  | 豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑<br>黑椒粒   | 銀羅<br>絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑        | 雪菜<br>豆干 | 雪裡紅 豆干 薑               | 有機<br>蔬菜 | 時瓜湯       | 時瓜 薑                  | 5        | 2.3 | 2.5     | 2.4        | 703 | 443 | 224 |    |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:5 月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合縣政府有機米政策，將 T3 拌麵特餐與 A3 油飯特餐對調供應。三、由於白菜供應數量與品質不穩定，R5、S4 白菜改為供應時蔬。

四、因食材重覆，將 A3 主菜改為香滷豆包供應。