

108 學年度上學期國民中學 8.9 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
30	五	D5	紫米飯	米 紫米	三杯 油腐	油豆腐 鮮菇 九層塔 薑	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	酸菜 絞肉	酸菜 素絞肉 薑	蔬菜	紫菜 時蔬湯	乾紫菜 時蔬 薑	5.2	2.2	2.5	2.7	728	273	298	
2	一	E1	白米飯	米	時蔬 豆干	豆干 時蔬 紅蘿蔔 薑	椒拌 蛋香	蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑	香燒 銀蘿	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇絲 薑	蔬菜	枸杞 針菇湯	時蔬 金針菇 薑 枸杞	5	1.7	2.5	2.8	681	469	160	
3	二	E2	糙米飯	米 糙米	豉香 油腐	油豆腐 時蔬 豆豉 薑	時瓜 若絲	時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	豆皮 花椰	豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	味噌 海芽湯	味噌 海芽	5	1.4	2.5	2.9	678	253	226	V
4	三	E3	薑黃 拌飯	米 糙米 薑黃粉	滷煎蒸 炒蛋	蛋	拌飯 配料	素肉絲 西芹 三色豆 黑芝麻	海結 油腐	油腐 海結 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 枸杞 薑	5	1.3	2.5	3	680	239	212	
5	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾 麵腸	麵腸 鳳梨 西芹 番茄 番茄醬 薑	毛豆 時瓜	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 香菇絲 薑	刈薯 炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	6	1.7	2.5	2.8	751	194	124	
6	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	宮保 凍腐	凍豆腐 花生 小黃瓜 紅蘿蔔 薑	若絲 豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲 素肉絲 薑	雪菜 豆干	豆干 雪裡紅 薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	1.9	2.5	3	695	451	73	
9	一	F1	白米飯	米	鮮燴 豆包	豆包 青椒 紅蘿蔔 薑	毛豆 玉米	毛豆 高麗菜 木耳絲 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2.4	2.4	2.5	522	151	109	
10	二	F2	糙米飯	米 糙米	咖哩 凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮 花椰	豆皮 花椰菜 薑	油腐 雙仁	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌湯	紫菜 味噌	5	1.9	2.5	2.5	648	335	46	V
11	三	F3	拌麵 特餐	麵條	芝麻 豆干	豆干 白芝麻 薑	拌麵 配料	素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲	鮮燴 豆腐	豆腐 三色豆 木耳絲 薑	蔬菜	仙草 甜湯	仙草干 糖	5	1.3	2.5	2.5	634	1013	516	
12	四	F4	糙米飯	米 糙米	筍干 麵腸	麵腸 筍干 薑	毛豆 時瓜	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	海帶 干絲	海帶根 白干絲 薑	蔬菜	玉米 蛋花湯	玉米粒 蛋 薑 蘿蔔	5.2	1.9	2.1	2.5	641	132	87	
16	一	G1	白米飯	米	京醬 豆干	豆干 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	玉米蛋	蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑 黑胡椒粒	蔬香 粉絲	乾冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 薑	蔬菜	紫菜湯	乾紫菜 薑	5.8	1.4	2.5	2	719	285	160	
17	二	G2	糙米飯	米 糙米	鳳梨 豆包	豆包 白蘿蔔 蔴鳳梨 薑	玉米 絞若	素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑	珍菇 油腐	油豆腐 金針菇 西芹 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 薑	5	2.2	2.5	2.4	701	178	156	V
18	三	G3	油飯 特餐	米 糯米	滷煎蒸 炒蛋	蛋	油飯 配料	素肉絲 香菇絲 筍丁 薑	鮮炒 時瓜	時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬 菇湯	時蔬 鮮菇	5.5	1.7	2.3	2	690	114	150	
19	四	G4	糙米飯	米 糙米	瓜仔 麵腸	麵腸 醬瓜 薑	蛋香 時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑 香菇絲	蘿蔔 豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆 紫米湯	紅豆 紫米 糖	6	1.9	2.5	2.2	754	238	111	
20	五	G5	地瓜飯	米 地瓜	打拋 干丁	豆干丁 刈薯 九層塔 番茄 薑	芹香 鮮菇	豆包 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 薑	滷味 雙拼	凍豆腐 海帶結 薑 滷包	有機 蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 香菇絲 薑 枸杞	5.2	2	2.5	2.3	705	247	123	
23	一	H1	白米飯	米	照燒 油腐	油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑	若絲 花椰	花椰菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	時蔬 冬粉	乾冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑	蔬菜	味噌湯	海芽 味噌 時蔬	5.5	2.1	2.5	2.5	738	252	207	
24	二	H2	糙米飯	米 糙米	洋芋 凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	豆皮 時瓜	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑	雪菜 干丁	雪裡紅 豆干丁 薑	蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5.3	2.1	2.5	2	701	452	430	V
25	三	H3	丼飯 特餐	米 糙米	滷味 雙拼	豆干 蛋 滷包	丼飯 配料	素肉絲 三色豆 海苔絲 高麗菜 薑 醬油	毛豆 冬瓜	毛豆 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	2.2	1.9	2.5	2	479	395	196	
26	四	H4	糙米飯	米 糙米	香滷 豆包	豆包 薑 滷包	沙茶 油腐	油豆腐 西芹 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	冬瓜糖磚 粉圓 糖	6.2	1.5	2.5	2	749	172	130	
27	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩 豆腐	豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑	芝麻 海結	海帶結 白芝麻 麵腸 薑	銀蘿 絞若	白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	5.3	2	2.5	2	699	219	189	
30	一	I1	白米飯	米	茄汁 豆包	豆包 西芹 番茄 番茄醬	毛豆 瓜粒	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑	回鍋 干片	豆干片 青椒 木耳絲 薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	時蔬 蛋 香菇絲 薑	5	2	2.5	2.7	684	243	121	

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:8.9 月份菜單編排說明如下:一、每週五蔬菜供應有機蔬菜。二、D5 為開學第一天有機蔬菜來不及供應，改為 E2 供應。三、E 循環時瓜使用頻率高，故 E1 主菜時瓜肉丁改為時蔬肉丁。五、因為味噌湯出現頻率高，故將 G3 湯品改為時蔬菇湯。