

108 學年度第 1 學期國民中學 1 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	水果	鈣	鈉
2	四	B4	糙米飯	米 糙米	豆瓣 燒腐	豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆 辦醬	豆皮 玉菜	豆皮 高麗菜 乾香菇 薑	海結 油腐	油豆腐 海結 薑	蔬菜	冬瓜 粉圓湯	冬瓜糖磚 小粉圓 糖	6	1.9	2	2.5	710		216	407
3	五	B5	燕麥飯	米 燕麥	碎瓜 絞若	素絞肉 碎瓜 時瓜 薑	芹香 干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5.2	2.2	2.5	2.5	656		371	567
6	一	C1	白米飯	米	回鍋 麵腸	麵腸 杏鮑菇 甜椒 薑	蛋香 時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑	季豆 干片	豆干 季節豆 薑	蔬菜	味噌 豆皮湯	豆皮 時蔬 味噌	5	2.0	2.8	2.4	717		592	285
7	二	C2	糙米飯	米 糙米	香滷 豆包	豆包 九層塔 薑	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑	紅白 雙丁	毛豆 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄 蛋花湯	番茄 蛋 時蔬 薑	5	2.2	2.5	2.4	701	V	368	147
8	三	C3	丼飯 特餐	米 糙米	筍干 豆腐	豆腐 筍干 薑	丼飯 配料	素絞肉 三色豆 西洋芹 海苔絲 薑	鐵板 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青椒 黑木耳 薑	蔬菜	枸杞 瓜湯	枸杞 時瓜 薑	5	2.3	2.5	2.3	698		206	262
9	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩 凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 西洋 芹 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮 花椰	豆皮 花椰菜 薑	麻婆 豆腐	豆腐 三色豆 乾香菇 薑	蔬菜	紅豆 紫米湯	紅豆 紫米 糖	6.6	1.6	2.5	2.1	787		383	176
10	五	C5	小米飯	米 小米	滷煎 蒸炒蛋	蛋	蘿蔔 豆包	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蛋香 拌蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	金針湯	乾金針 紅蘿蔔 薑	5	1.8	2.5	2.3	687		265	104
13	一	D1	白米飯	米	咖哩 豆干	豆干 馬鈴薯 洋芹 紅 蘿蔔 咖哩粉	沙茶 海茸	素肉絲 海茸 薑 沙茶醬	蔬香 冬粉	冬粉 豆皮 時蔬 黑木耳 薑	蔬菜	蘿蔔 油腐湯	白蘿蔔 油豆腐 香菜	6.2	1.9	2.5	2.6	786		282	265
14	二	D2	糙米飯	米 糙米	香滷 豆包	豆包 薑 滷包	蘿蔔 麵腸	紅蘿蔔 白蘿蔔 麵腸 薑	咕咾 凍腐	凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 番茄醬 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 枸杞 薑	5.2	1.8	2.5	2.3	702	V	254	267
15	三	D3	炊粉 特餐	乾炊粉	滷煎 蒸炒蛋	蛋	炊粉 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇絲 南瓜 西洋芹	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	1.5	2	2.6	2.9	481		387	365
16	四	D4	白米飯	米	茄汁 豆腐	豆腐 番茄 西芹 薑番 茄醬	玉米 炒蛋	蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑	芹香 豆包	豆包 芹菜 豆芽 菜 木耳絲 薑	蔬菜	仙草 銀耳湯	仙草 糖 白木耳	5.2	1.9	2.3	2.5	697		273	256
17	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	有機 蔬菜	紫菜 時蔬湯	乾紫菜 時蔬 薑	5.2	2.2	2.5	2.7	728		273	298
20	一	E1	白米飯	米	時瓜 豆干	豆干 時瓜 紅蘿蔔 薑	蛋香 時蔬	蛋 青椒 彩椒 時 蔬 薑	香燒 銀蘿	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 乾香菇 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

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:12 月份菜單編排說明如下: 一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合葷食菜單 C2 主菜改為香滷豆包。三、為配合葷食菜單故 C3 與 C5 主菜對調。四、因山粉圓品質不佳,故 B4 山粉圓湯改供應冬瓜粉圓湯。五、因花生罐供應量不足故 C4 花生西米露改供應紅豆紫米湯。六、因 D2 牛蒡薏仁湯學生接受度低,改供應時蔬湯。七、週一處理刀工繁複的菜色時間上較緊迫,故 C1 與 C2 副菜二對調。八、C1 主菜與副菜二重複使用豆干,故將 C1 回鍋豆干改供應回鍋麵腸。