**109學年度下學期國民中學2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** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆魚****蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 22 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 花生豆干 | 豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 九層塔 時蔬 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 6 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 773 |  | 589 | 228 |
| 23 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味麵腸 | 麵腸  | 燴三鮮 | 竹筍 冬瓜 素肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 5 | 2.3 | 2.5 | 2.5 | 708 |  | 151 | 386 |
| 24 | 三 | E3 | 西式特餐 | 油麵 | 西式配料 | 干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬 | 豆包豆芽 | 豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 包子饅頭 | 包子饅頭 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 花椰菜 | 6.3 | 1.7 | 2.5 | 2 | 761 |  | 672 | 296 |
| 25 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 芹香鮮菇 | 紅蘿蔔 芹菜 杏鮑菇 素肉絲 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 |  | 246 | 136 |
| 2 | 五 | E5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咕咾豆包 | 豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 塔香海帶根 | 海帶根 九層塔  | 有機蔬菜 | 四神湯 | 小薏仁 淮山片 雞豆 枸杞 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 3 | 734 |  | 142 | 167 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:2月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合葷食菜單E2主菜改為美味麵腸。三、為配合蔬菜供貨狀況與符合三章一Q政策部份菜色異動，E1副菜一改為若絲花椰，E2副菜一改為燴三鮮、副菜二改為清炒玉菜，E3副菜二改為包子饅頭，E4副菜二改為芹香鮮菇，E5副菜二敢為塔香海帶根、湯品改為四神湯。