

106 學年度下學期國民中學 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 類/份	蔬菜 類/份	豆魚 肉類/份	油脂 種子 類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg	水果
2	一	L1	白米飯	米	沙茶 豆包	豆包 青椒 素沙茶醬 薑	什香 粉皮	粉皮 時蔬 素絞肉 薑 紅蘿蔔	干香 海絲	海帶絲 豆干 芹菜 薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	5.2	1.8	2.5	2.8	723	302	191	
3	二	L2	白米飯	米	滷蛋	蛋	香滷 筍干	筍干 酸菜 薑 豆皮	茄汁 豆腐	豆腐 番茄 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.0	1.6	2.5	2.8	704	232	297	V
9	一	M1	白米飯	米	菜脯蛋	蛋 紅蘿蔔 碎脯 薑	芹香 粉絲	冬粉 時蔬 素絞肉 薑 紅蘿蔔 芹菜	洋芋 三色	馬鈴薯 三色豆 豆干丁 薑	蔬菜	味噌 豆腐湯	海帶芽 豆腐 味噌	5.8	1.5	2.3	2.5	706	287	262	
10	二	M2	白米飯	米	醬爆 油腐	油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	海根 豆皮	海根 豆皮 薑	蛋香 雙色	白蘿蔔 紅蘿蔔 雞蛋 薑	蔬菜	養生 菇湯	時蔬 鮮菇 枸杞 薑	5	2.5	2.3	2.4	670	740	210	V
11	三	M3	潛艇堡	潛艇堡	滷豆包	豆包 薑 滷包	茄汁 餡料	西洋芹 素絞肉 紅蘿蔔 玉米粒 番茄醬	鮮菇 花椰	鮮菇 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	糙米粥	三色豆 高麗菜 菜脯 糙米	4	2.2	1.7	2.6	743	804	710	
12	四	M4	燕麥飯	米 燕麥	糖醋 豆干	豆干 小黃瓜 薑 鳳梨 番茄 番茄醬	沙茶 凍腐	凍豆腐 大白菜 玉米筍 沙茶醬	紅蔘 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 薑	蔬菜	紫米 紅豆湯	紫米 紅豆 糖	6.2	1.8	2.5	2.6	759	554	674	
13	五	M5	白米飯	米	咖哩 油腐	油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 薑	蛋香 玉米	雞蛋 高麗菜 薑	酸菜 絞若	酸菜 素絞肉 薑	蔬菜	健康 瓜湯	時瓜 薑	5.2	2.2	1.7	2.7	651	236	764	
16	一	N1	白米飯	米	筍干 豆干	豆干 筍干 薑	芹香 若絲	素肉絲 芹菜 紅蘿蔔 薑	鐵板 油腐	油豆腐 筍片 青椒 薑	時蔬	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5	2.4	2.5	2.7	719	804	156	
17	二	N2	紫米飯	米 黑糯米	紅燒 豆腐	豆腐 滷包 薑	豆皮 玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 豆皮 薑	鮮燴 時瓜	蛋 時瓜 黑木耳 薑 紅蘿蔔	時蔬	紫菜 蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	5.2	2	2.6	2.5	722	226	85	V
18	三	N3	西式特餐	麵條	蜜汁 豆干	豆干	西式 若醬	素絞肉 三色豆 杏鮑菇 番茄醬	香拌 豆芽	豆芽菜 豆皮 紅蘿蔔 西芹 黑木耳 薑	時蔬	花椰 濃湯	花椰菜 馬鈴薯 蛋	6.3	2	3.1	2.8	850	603	169	
19	四	N4	小米飯	米 小米	塔香 豆包	豆包 刈薯 九層塔 薑	海結 凍腐	凍豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑	蛋香 玉菜	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑	時蔬	綠豆湯	綠豆 糖	6.2	2	2.4	2.7	786	154	106	
20	五	N5	白米飯	米	條瓜 豆腐	豆腐 條瓜 薑	蘿蔔 炒蛋	白蘿蔔 蛋 紅蘿蔔 薑	毛豆 鮮燴	毛豆 鮮菇 大白菜 薑 紅蘿蔔	時蔬	酸菜 豆皮湯	酸菜 豆皮 薑	5	2.4	2.7	2.7	734	291	911	
23	一	O1	白米飯	米	黑椒 油腐	油腐 青椒 紅蘿蔔 黑胡椒	番茄 炒蛋	蛋 番茄 薑	芹香 粉絲	冬粉 芹菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.6	1.9	2.2	2.6	722	239	40	
24	二	O2	芝麻飯	米 黑芝麻	滷蛋	雞蛋 薑 滷包	芹香 鮑菇	芹菜 杏鮑菇 素肉絲 紅蘿蔔 薑	毛豆 洋芋	毛豆 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌 海芽湯	海帶芽 時蔬 豆腐 味噌	5	2.1	2.6	2.5	710	135	214	V
25	三	O3	刈包特餐	刈包	酸菜 豆干	豆干 酸菜 薑	豆皮 白菜	白菜 豆皮 紅蘿蔔 薑 黑木耳	玉米 三色	玉米粒 三色豆 素絞肉 薑	蔬菜	糙米粥	糙米 時蔬 乾香菇 蛋 薑	3.9	2.2	2.5	2.6	633	500	693	
26	四	O4	紫米飯	米 黑糯米	三杯 豆包	豆包 杏鮑菇 九層塔 薑	豆芽 若絲	豆芽 素肉絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑	泡菜 豆腐	豆腐 泡菜 高麗菜 薑	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	5.2	2.1	2.5	2.8	730	197	131	
27	五	O5	白米飯	米	家常 豆腐	豆腐 三色豆 薑	干拌 菜頭	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	脆拌 雙絲	豆皮 海絲 薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	5	2.3	2.5	2.5	708	486	207	
30	一	P1	白米飯	米	海結 豆干	豆干 海帶結 紅蘿蔔 薑	時瓜 素若	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	鐵板 油腐	油豆腐 筍片 青椒 薑 木耳絲	蔬菜	茅香 枸杞湯	牛蒡 白蘿蔔 枸杞 薑	5	2.2	2.5	2.4	701	555	164	

過敏原警語：「本月產品含有雞蛋、麩質不適合其過敏體質者食用」。