

106 學年度下學期國民中學 5 月份素食菜單-清泉

日期	星期	循環別	主 食	主食 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 蛋肉 類/份	油脂堅 果種子 類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg	水果
1	二	P2	燕麥飯	米 燕麥	紅仁 炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 薑	毛豆 白菜	毛豆 白菜 金針菇 乾香菇 薑	芹香 豆皮	豆皮 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	海裙湯	海帶芽 時蔬 薑	5.2	1.5	2.5	2.6	723	195	173	V
2	三	P3	拌麵 特餐	麵條	香滷 豆包	豆包 薑 滷包	拌麵 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 乾香菇	花椰 炒蛋	雞蛋 花椰菜 紅蘿蔔	蔬菜	珍菇 時蔬湯	金針菇 時蔬 木耳絲 薑 紅蘿蔔	5	2.1	2.5	2.7	712	155	1067	
3	四	P4	小米飯	米 小米	咖哩 凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	三色豆 炒蛋	雞蛋 三色豆 薑	榨菜 豆包	榨菜絲 豆包 薑	蔬菜	冬瓜 銀耳露	濕白木耳 冬瓜糖 磚 糖	5.4	1.9	2.5	2.6	730	330	1409	
4	五	P5	白米飯	米	茄汁 油腐	油腐 蕃茄 番茄醬	家常 豆腐	豆腐 三色豆 薑	蛋香 白玉	蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬 豆腐湯	時蔬 豆腐 薑	5	2.5	2.5	2.5	748	235	128	
7	一	Q1	白米飯	米	沙茶 干片	白菜 豆干片 時菇 紅蘿蔔 沙茶醬	若絲 海根	海根 素肉絲 九層塔 薑	毛豆 瓜粒	時瓜 毛豆 黑木耳 薑	蔬菜	羅宋湯	番茄 豆皮 白蘿蔔 薑	5	2.6	2.5	2.7	724	542	449	
8	二	Q2	白米飯	米	紅燒 油腐	油豆腐 紅蘿蔔 薑	清炒 花椰	青花菜 蛋 紅蘿蔔 薑	筍干 豆皮	筍干 豆皮 薑	蔬菜	時蔬 海裙湯	海帶芽 時蔬	5	2.3	2.3	2.7	702	341	169	V
9	三	Q3	白米飯	米	碎瓜 凍腐	凍豆腐 碎瓜 薑	芹香 豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆 紫米粥	紅豆 黑糯米 糖	6.5	2	2.5	2.7	814	502	667	
10	四	Q4	拌飯 特餐	米 糙米	滷味 雙拼	蛋 海帶結 薑 滷包	拌飯 配料	素絞肉 三色丁 乾香菇 薑	黃瓜 油腐	黃瓜 油豆腐 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 豆皮 薑	5.5	1.8	2.5	2.8	744	156	217	
11	五	Q5	白米飯	米	京醬 豆腐	豆腐 季節豆 薑 甜麵醬	豆包 時蔬	豆包 豆芽菜 紅黃椒 薑	蛋香 玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 蛋 薑	蔬菜	健康 瓜湯	時瓜 枸杞 薑	5	2.4	2.5	2.7	719	235	128	
14	一	R1	白米飯	米	茄汁 凍腐	凍豆腐 番茄 西芹 蕃茄醬 薑	玉米 三色	玉米粒 三色丁 蛋 薑	螞蟻 上樹	速絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	白蘿 蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	6.2	1.5	2.0	2.5	709	183	679	
15	二	R2	白米飯	米	蜜汁 豆干	豆干 薑 滷包	豆皮 白菜	乾豆皮 白菜 紅蘿蔔 薑	香滷 海結	海帶結 油豆腐 熟白芝麻 薑	蔬菜	蔬菜 蛋花湯	時蔬 蛋 薑 紅蘿蔔	5.0	2.2	2.5	2.2	692	740	374	V
16	三	R3	炊粉 特餐	濕炊粉	沙茶 豆包	豆包 筍片 紅蘿蔔 沙茶醬	炊粉 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	素菜包	素菜包	蔬菜	時瓜湯	時瓜 枸杞 蛋 薑	8.0	2.0	2.0	2.3	864	196	290	
17	四	R4	麥片飯	麥片 米	味噌 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 味噌 薑	芹香 炒蛋	蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑	菇香 時瓜	金針菇 時瓜 木耳絲 豆皮 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.2	1.8	2.1	2.6	754	306	194	
18	五	R5	白米飯	米	塔香 豆包	豆包 九層塔 杏鮑菇 薑	餘香 豆腐	豆腐 青椒 彩椒 薑	木須 炒蛋	木耳絲 蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	金針湯	榨菜絲 乾金針 薑	5.0	1.9	2.5	2.8	681	142	433	
21	一	S1	白米飯	米	筍干 凍腐	凍豆腐 筍干 薑	絞若 瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑	芹香 豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌 海芽湯	海帶芽 時蔬 味噌	5.5	1.6	2.7	2.8	727	471	193	
22	二	S2	紫米飯	米 黑糯米	香滷 豆包	豆包 薑 滷包	蘿蔔 油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑	若絲 海茸	素肉絲 海茸 薑	蔬菜	番茄 蛋花湯	時蔬 番茄 蛋	5.5	1.9	2.3	2.5	695	236	284	V
23	三	S3	西式 特餐	麵條	滷蛋	雞蛋 薑 滷包	茄汁 肉醬	素絞肉 三色丁 馬鈴薯 薑 番茄醬	玉菜 干片	豆干 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 薑	蔬菜	花椰 濃湯	花椰菜 紅蘿蔔 蛋 玉米粒	5.9	1.9	1.3	2.8	671	160	265	
24	四	S4	小米飯	米 小米	咖哩 油腐	油豆腐 南瓜 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮 時蔬	豆皮 時蔬 乾香菇 薑	季豆 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 季節豆 薑	蔬菜	冬瓜 銀耳露	濕白木耳 冬瓜糖磚 糖	5.7	2.2	2.5	2.5	729	304	193	
25	五	S5	白米飯	米	回鍋 豆干	豆干 紅蘿蔔 時蔬 薑	時蔬 粉絲	冬粉 雞蛋 時蔬 黑木耳 薑	鮮菇 豆腐	豆腐 枸杞 鮮菇 薑	蔬菜	榨菜湯	乾豆皮 榨菜絲 薑	5.5	1.8	2.1	2.5	679	519	200	
28	一	T1	白米飯	米	香菇 油腐	油豆腐 時瓜 乾香菇 薑	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑	刈薯 炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌 海芽湯	海帶芽 味噌	5	1.9	2.2	2.6	680	278	198	
29	二	T2	芝麻飯	米 黑芝麻	條瓜 豆腐	豆腐 條瓜 紅蘿蔔 薑	銀蘿 絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	豆皮 白菜	豆皮 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬 菇湯	時蔬 金針菇 薑	5	2.6	1.8	2.8	676	229	407	V
30	三	T3	白米飯	米	黑椒 凍腐	凍豆腐 黑胡椒 紅蘿蔔 薑	清炒 花椰	豆包 花椰菜 薑	番茄 炒蛋	蛋 番茄 薑	蔬菜	紅豆 西米露	紅豆 西谷米 糖	6	1.5	2.5	2.8	771	299	118	
31	四	T4	拌飯 特餐	米 糙米	滷味 雙拼	雞蛋 海帶結 滷包 薑	拌飯 配料	素絞肉 三色豆 高麗菜 薑	黃瓜 豆干	黃瓜 豆干 薑	蔬菜	芥菜湯	芥菜 薑	5	2.4	2.8	2.5	746	260	220	

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」。