

106 學年度下學期國民中學 6 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	油脂堅 果種子 類/份	熱量	鈣 mg	鈉 mg	水果
1	五	T5	白米飯	米	泡菜 油腐	油豆腐 泡菜 薑	芹香 豆包	芹菜 豆包 薑	蛋香 瓜粒	雞蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	木須 豆腐湯	豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 薑	5	1.7	3.2	2.7	754	316	238	
4	一	U1	白米飯	米	時瓜 凍腐	凍豆腐 時瓜 薑 乾香菇	金珠 翠玉	雞蛋 三色豆 薑 玉米粒	芹香 冬粉	素絞肉 冬粉 芹菜 黑木耳 時蔬 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	6	2	2.6	2.5	778	292	107	
5	二	U2	糙米飯	米 糙米	滷蛋	雞蛋 滷包 薑	茄汁 豆腐	豆腐 秀珍菇 番茄 番茄醬	家常 花椰	豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	珍菇 蛋花湯	金針菇 刈薯 蛋 紅蘿蔔 薑	5.2	2.0	2.4	2.5	718	192	142	V
6	三	U3	刈包 特餐	刈包	刈包 配料	豆包 酸菜 薑	關東 煮	白蘿蔔 油豆腐 杏鮑菇 海帶結 薑	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	糙米粥	三色豆 時瓜 菜脯 糙米	6.1	2.7	2.8	2.7	767	196	797	
7	四	A5	白米飯	米	咖哩 豆干	豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆芽 若絲	素肉絲 豆芽 薑 紅蘿蔔	蛋香 時瓜	雞蛋 時瓜 黑木耳 薑 紅蘿蔔	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	5.3	2.6	2.7	2.7	733	526	235	
8	五	A4	白米飯	米	筍干 豆腐	豆腐 筍干 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	芹香 海絲	芹菜 海帶絲 薑	蔬菜	榨菜湯	乾豆皮 榨菜絲 薑	5.5	2.2	2.3	2.6	748	288	246	
11	一	B1	白米飯	米	滷味 雙拼	豆干 杏鮑菇 滷包	西滷 菜	素肉絲 白菜 紅蘿蔔 金針菇 薑 乾香菇	筍絲 炒蛋	蛋 筍絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌 豆腐湯	豆腐 味噌	5.0	2.1	2.6	2.5	710	539	177	
12	二	B2	小米飯	米 小米	香滷 凍腐	凍豆腐 薑 滷包	豆皮 花椰	青花菜 豆皮 紅蘿蔔 薑	鮮菇 瓜粒	時瓜 素絞肉 鮮菇 薑	蔬菜	山藥 枸杞湯	山藥 枸杞	5.8	2.0	2.0	2.5	719	97	145	V
13	三	B3	拌麵 特餐	麵條	沙茶 豆腐	豆腐 薑 素沙茶醬	拌麵 配料	高麗菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 薑	李豆 炒蛋	蛋 李節豆 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬 羹湯	豆皮 刈薯 薑 木耳絲 紅蘿蔔	6.5	2.0	2.0	2.6	772	266	1160	
14	四	B4	白米飯	米	瓜仔 干丁	豆干丁 條瓜 薑	蛋香 絲瓜	蛋 絲瓜 枸杞 薑	泡菜 油腐	油豆腐 泡菜 薑 高麗菜	蔬菜	綠豆 麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.2	2.0	2.4	2.5	777	584	575	
15	五	B5	白米飯	米	鳳梨 豆包	豆包 鳳梨 紅蘿蔔 青椒 番茄醬	茶葉 蛋	蛋 薑 滷包 八角 紅茶包	芝麻 海結	濕海帶結 熟白芝麻 薑	蔬菜	時蔬 鮮菇湯	時蔬 鮮菇 薑	5.0	2.0	2.5	2.5	700	264	252	
18	一		端午節																		
19	二	C3	西式 特餐	通心麵	炒蛋	雞蛋 薑	茄肉 汁醬	素絞肉 西芹 番茄 義式香料 薑	雙色 椰	青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米 濃湯	三色豆 玉米粒 玉米醬 蛋	5.2	1.9	2.1	3	704	265	136	V
20	三	C2	芝麻飯	米 黑芝 麻	沙茶 豆包	豆包 紅蘿蔔 素沙茶醬 杏鮑菇 薑	塔香 海耳	海耳 九層塔 薑	刈薯 炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿蔔	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	2.4	2.5	2.7	719	112	218	
21	四	C4	白米飯	米	蛋香 季豆	雞蛋 紅蘿蔔 薑 李節豆	筍干 油腐	油豆腐 筍干 薑	瓜粒 肉末	時瓜 豆皮 黑木耳 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫米 紅豆湯	紅豆 紫米 桂圓 糖	6.2	2	2.5	2.8	798	212	142	
22	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	豆瓣 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 刈 薯 豆瓣醬	番茄 炒蛋	蛋 番茄 番茄醬 薑	鮮炒 時蔬	鮮菇 小黃瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬 紫菜湯	時蔬 乾紫菜 薑	5.2	2.5	2	2.8	698	558	1550	
25	一	D1	白米飯	米	咖哩 毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	蛋香 季豆	蛋 李節豆 紅蘿蔔 薑	碎脯 干丁	豆干 碎脯 薑	蔬菜	番茄 時蔬湯	番茄 時蔬 薑	5.7	2.1	2.5	2.6	756	336	331	
26	二	D2	糙米飯	糙米 米	滷味 雙拼	雞蛋 小方豆干 薑	沙茶 海耳	海耳 薑 素沙茶醬	芹香 豆包	豆包 芹菜 豆芽菜 木耳絲 薑	蔬菜	時蔬 鮮菇湯	時蔬 鮮菇 薑	5.6	2.6	2.9	2.8	782	671	198	V
27	三	D3	炊粉 特餐	炊粉	香滷 豆包	豆包 薑 滷包	炊粉 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇絲 薑	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	5.5	2.0	2.4	3	750	364	680	
28	四	D4	白米飯	米	時瓜 干片	豆干片 時瓜 薑	白菜 毛豆	毛豆 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	酸菜 絞若	素絞肉 酸菜 薑	蔬菜	仙草湯	仙草 糖	5.2	2.1	2.8	2.6	743	618	804	
29	五	D5	麥片飯	麥片 米	筍干 凍腐	凍豆腐 筍干 薑	蛋香 雙絲	紅蘿蔔 白蘿蔔 蛋 薑	咕咾 油腐	油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 番茄醬	蔬菜	珍菇 紫菜湯	紫菜 金針菇 薑	5.2	2.0	2.5	3.3	770	426	237	

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」。 一. 因應學生對於牛蒡接受度不高, 因此將 A4 湯品枸杞芽蓮湯改為榨菜湯及 D2 牛蒡薏仁湯改為時菇鮮菇湯。