

108 學年度第一學期國民中學 10 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
1	二	I1	白米飯	米	茄汁 豆包	豆包 西芹 番茄 番茄醬	毛豆 瓜粒	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑	回鍋 干片	豆干片 青椒 木耳絲 薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	時蔬 蛋 香菇絲 薑	5	2	2.5	2.7	684		243	121
2	三	I2	糙米飯	米 糙米	滷味 雙拼	豆干 蛋 滷包	田園 花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑	三杯 麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑	蔬菜	玉米 濃湯	蛋 玉米粒 薑	5.2	1.6	2.9	2.8	722	V	343	121
3	四	I3	炊粉 特餐	乾炊粉	紅燒 凍腐	凍豆腐 地瓜 薑	炊粉 配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲	蛋香 時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	糙米粥	雞蛋 糙米 紅蘿蔔 香菇絲 時蔬	5	2	2.5	3	698		215	137
4	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	香滷 豆腐	豆腐 滷包 薑	鹹蛋 玉菜	高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 毛豆 薑	彩椒 油腐	油豆腐 彩椒 西芹 薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 蛋 薑	5.7	2	2.5	2.8	738		266	131
5	六	J5	地瓜飯	米 地瓜	豆瓣 麵腸	麵腸 杏鮑菇 豆瓣醬	關東煮	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑	時瓜 豆皮	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.2	2.2	2.5	2.7	728		273	298
7	一	J1	白米飯	米	樹子 油腐	油腐 樹子 薑	毛豆 白菜	白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 香菇絲	豆芽 若絲	豆芽菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔	蔬菜	味噌 時蔬湯	豆皮 味噌 時蔬	5	2.3	2.4	2.6	705		282	265
8	二	J2	糙米飯	米 糙米	洋芋 豆腐	豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	時瓜 絞若	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	蛋香 甘藍	高麗菜 蛋 香菇絲 薑	蔬菜	時蔬 番茄湯	時蔬 番茄 薑	5.3	2.2	2.5	2.6	731	V	254	267
9	三	J3	拌飯 特餐	米 糙米	滷煎 蒸炒蛋	蛋 薑 滷包	拌飯 配料	麵腸 西芹 三色豆 薑 香菇絲	田園 花椰	豆皮 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜 濃湯	馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹	5.3	1.6	2.5	2.7	720		387	365
14	一	K1	白米飯	米	蜜汁 豆包	生豆包 薑	芹香 干片	芹菜 豆干 薑	蔬香 冬粉	乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞若	蔬菜	時蔬 豆皮湯	時蔬 豆皮 薑	5.8	1.9	2.5	2.4	749		371	196
15	二	K2	糙米飯	米 糙米	梅干 麵腸	麵腸 紅蘿蔔 梅干菜 薑	青椒 豆腐	豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑	關東煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 油豆腐	蔬菜	金針湯	乾金針 時蔬 薑	5.3	2.1	2.6	2.4	727	V	389	240
16	三	K3	拌麵 特餐	麵條	紅麴 油腐	油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 紅麴醬 薑 滷包	拌麵 配料	素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 薑	蔬菜	三絲 羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	5	2	2.5	2.2	686		243	125
17	四	K4	糙米飯	米 糙米	梅干 麵腸	麵腸 紅蘿蔔 梅干菜 薑	絞若 時瓜	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 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	5.8	1.9	2.5	2.4	749		466	373
18	五	K5	小米飯	米 小米	豆瓣 豆干	豆干 時蔬 豆瓣醬 薑	時蔬 炒蛋	蛋 時蔬 木耳絲 薑	泡菜 凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.2	2.2	2.2	2.2	683		297	208
21	一	L1	白米飯	米	豆豉 油腐	油豆腐 刈薯 豆豉 薑	芹香 炒蛋	蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑	塔香 海根	素肉絲 海根 九層塔 薑	蔬菜	針菇 時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	5	1.9	2.5	2	675		251	284
22	二	L2	糙米飯	米 糙米	滷煎 蒸炒蛋	蛋 薑 滷包	絞若 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	豆薯 干丁	刈薯 豆干 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5	1.9	2.5	2	675	V	237	273
23	三	L3	油飯 特餐	米 糯米	香滷 豆腐	豆腐 薑 滷包	油飯 配料	豆干丁 香菇絲 筍丁 薑	高麗菜 炒蛋	高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.5	1.6	2.5	2	703		474	240
24	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯 油腐	油腐 九層塔 鮮菇 薑	豆皮 瓜香	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑	鹹蛋 金瓜	鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	6.6	1.5	2.5	2	757		260	205
25	五	L5	紫米飯	米 紫米	泡菜 豆包	豆包 高麗菜 泡菜 薑	家常 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 西芹 薑	時蔬 寬粉	乾寬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 薑	有機 蔬菜	紫菜 蛋花湯	紫菜 時蔬 蛋 薑	5.8	1.7	2.5	2	726		203	203
28	一	M1	白米飯	米	茄汁 凍腐	凍豆腐 番茄 番茄醬	絞若 瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑	回鍋 干片	豆干片 青椒 木耳絲 薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	時蔬 薑 蛋 香菇絲	5	2.1	2.6	2.8	698		334	147
29	二	M2	糙米飯	米 糙米	芹香 豆包	西芹 豆包 滷包	蘿蔔 油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	田園 花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑 素肉絲	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2	2.5	3	698	V	142	67
30	三	M3	拌飯 特餐	米 糙米	刈薯 炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑	拌飯 配料	素絞肉 三色豆 香菇絲 薑 西芹	時瓜 豆干	時瓜 豆干 薑	蔬菜	綠豆 麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.3	1.7	2.5	2.8	772		117	186
31	四	M4	糙米飯	米 糙米	洋芋 油腐	油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	豆皮 白菜	豆皮 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	豆芽 麵腸	豆芽菜 紅蘿蔔 薑 麵腸	蔬菜	紫菜 時蔬湯	乾紫菜 薑 時蔬	5.2	2.2	2.5	3	717		228	86

過敏原警語：「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。

說明:10 月份菜單編排說明如下:一、每週五吃有機蔬菜。二、I2 副菜二為符合菜色名稱故調整蔬菜量為麵腸增為 3 公斤、杏鮑菇降為 2 公斤。三、I3 炊粉特餐，因學童反映容易餓，故將大滷湯改為糙米粥增加飽足感。四、因 I4、L4 皆供應綠豆湯，故將 L4 改為仙草甜湯。五、為配合葷食菜單調動，K1、K3 主菜互調