

108 學年度第一學期國民中學 11 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	五	M5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜豆腐	豆腐 薑 醬瓜	毛豆炒蛋	蛋 毛豆 紅蘿蔔 薑	塔香海草	海草 九層塔 薑	有機蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	5	1.8	2.5	2.9	688		640	146
4	一	N1	白米飯	米	銀絲豆腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	若絲甘藍	高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲	香滷筍干	筍干 酸菜 豆包 薑	蔬菜	時蔬番茄湯	時蔬 番茄 薑	5	2.4	2.5	2.5	710		131	120
5	二	N2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	沙茶凍腐	凍豆腐 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素沙茶醬	時瓜毛豆	時瓜 紅蘿蔔 毛豆 薑	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 海芽 薑 時蔬	5	2.1	2.5	2.8	716	V	168	109
6	三	N3	西式特餐	通心麵	茄醬絞若	素絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 薑 番茄醬	蛋香花椰	白花菜 青花菜 紅蘿蔔 薑	小餐包	小餐包	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 馬鈴薯	4.3	1.6	2.5	2.7	650		172	125
7	四	N4	糙米飯	米 糙米	碎瓜干丁	豆干 醬瓜 刈薯 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	豆包時蔬	時蔬 豆包 薑 紅蘿蔔	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 糖	6.3	2.1	2.5	2.8	807		219	135
8	五	N5	小米飯	米 小米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香海根	海帶根 九層塔 素肉絲 薑	毛豆時瓜	毛豆 時瓜 木耳絲 薑	有機蔬菜	白玉金針湯	白蘿蔔 乾金針 薑	5.5	1.9	2.5	2.7	742		160	126
11	一	O1	白米飯	米	芹香麵腸	麵腸 西芹 紅蘿蔔 薑	若絲花椰	花椰菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 薑	滷味雙拼	白芝麻 豆干 海帶結 滷包	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5	2.2	2.5	2.5	656		766	223
12	二	O2	糙米飯	米 糙米	香滷豆腐	豆腐 薑 滷包	刈薯炒蛋	蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑	什香豆包	豆芽 豆包 芹菜 木耳絲 薑	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	5	2	2.6	2.5	655	V	147	116
13	三	O3	拌麵特餐	濕麵條	滷煎蒸炒蛋	蛋 薑	拌麵配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蘿蔔油	油豆腐 白蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	5	1.8	2.5	2.5	601		170	751
14	四	O4	糙米飯	米 糙米	京醬豆干	豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	豆包瓜粒	豆包 時瓜 紅蘿蔔 薑	碎脯蛋	碎脯 蛋 薑	蔬菜	地瓜西米露	地瓜 西谷米 糖	5.7	2	2.5	2.5	699		454	171
15	五	O5	紫米飯	米 紫米	鮮菇凍腐	凍腐 杏鮑菇 薑 紅蘿蔔	蛋香白菜	蛋 白菜 木耳絲 薑 素絞肉	螞蟥上樹	乾冬粉 豆皮 時蔬 薑 紅蘿蔔 木耳絲	有機蔬菜	味噌湯	海帶芽 味噌	5.7	1.5	1.7	2.5	644		194	65
18	一	P1	白米飯	米	照燒麵腸	麵腸 西芹 青椒 紅蘿蔔 薑	關東煮	白蘿蔔 海帶結 玉米段 凍豆腐	蔬香豆包	生豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	酸菜金針湯	乾金針 酸菜 薑	5	2	2.5	2.5	700		183	286
19	二	P2	糙米飯	米 糙米	豆豉豆干	豆干 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑	枸杞時瓜	時瓜 枸杞 毛豆 木耳絲 薑	芹香粉絲	豆皮 冬粉 芹菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.5	2	2.5	2.5	735	V	603	437
20	三	P3	丼飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋 薑	井飯配料	素絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 薑 海苔絲	鐵板油腐	油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 薑	蔬菜	大醬湯	時蔬 豆包 味噌	5.1	1.7	2.4	2.5	692		177	404
21	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉 西芹	家常豆腐	豆腐 鮮菇 彩椒 薑 素絞肉	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.3	1.9	2.5	2	766		204	59
22	五	P5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋凍腐	凍豆腐 薑 馬鈴薯 紅蘿蔔	蛋香白菜	蛋 大白菜 薑 木耳絲 素肉絲	清炒花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆包	有機蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.2	2.2	2.5	2	697		303	170
25	一	Q1	白米飯	米	蜜汁豆包	豆包 滷包 醬油 薑	金珠翠玉	玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑	銀絲豆干	白蘿蔔 豆干 薑	蔬菜	枸杞針菇湯	金針菇 時蔬 薑 枸杞	5.3	1.5	2.5	2.9	702		93	110
26	二	Q2	糙米飯	米 糙米	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑	西滷菜	素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑	鮮燴豆腐	豆腐 三色豆 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2	2.5	2.9	693	V	176	194
27	三	Q3	炊粉特餐	乾炊粉	醬燒油腐	油豆腐 滷包 薑 醬油	炊粉配料	素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑	包子饅頭	包子饅頭	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	3	1.5	2.2	3	526		226	151
28	四	Q4	糙米飯	米 糙米	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 木耳絲 薑 醬油	彩椒炒蛋	蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒	雙色花椰	豆皮 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖 磚 糖	5	1.9	2.8	3	715		496	185
29	五	Q5	小米飯	米 小米	馬鈴薯凍腐	凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	塔香海草	素肉絲 海草 九層塔 薑	豆包時蔬	豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑	有機蔬菜	時蔬味噌湯	時蔬 味噌	5.2	1.7	2.5	2.8	695		282	115

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」。

說明:11 月份菜單編排說明如下:一、每周五蔬菜為有機蔬菜。二、因配合葷食菜單，N2 主菜改為香滷豆包。三、因紫菜廠商供貨問題，因此將 N2 紫菜蛋花湯改為海芽蛋花湯。四、因紫菜品質不佳，N2 紫菜蛋花湯改為海芽蛋花湯。五、香菇絲因來源異動，故用木耳絲取代。