

108 學年度第 1 學期國民中學 12 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	豆蛋	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
2	一	R1	白米飯	米	回鍋 豆包	豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑	絞若 瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	芹香 干片	豆干 芹菜 薑	蔬菜	榨菜 金針湯	榨菜 乾金針 薑	5	2.2	2.5	2.5	705		131	120
3	二	R2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸 炒蛋	雞蛋	塔香 海根	素肉絲 海根 九層塔 薑	蘿蔔 油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌 海芽湯	海芽 薑 味噌	5	1.5	2.5	2.6	713	V	168	109
4	三	R3	西式 特餐	通心麵	蜜汁 油腐	油腐	茄汁 配料	麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬	毛豆 玉米	毛豆高麗菜 薑 紅蘿蔔 木耳絲 素絞肉	蔬菜	針菇 時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	5	2	2.5	2.6	705		172	125
5	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔 干	干丁 醬瓜 薑	豆皮 白菜	豆皮 白菜 香菇絲 薑	紅仁 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	5.8	1.8	3	2.6	793		219	135
6	五	R5	紫米飯	米 紫米	筍干 麵腸	麵腸 筍干 薑	若絲 花椰	花椰菜 素肉絲 薑	鮮菇 豆腐	豆腐 紅蘿蔔 鮮菇 薑	有機 蔬菜	玉米 蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.4	1.7	2.5	2.4	716		160	126
9	一	S1	白米飯	米	打拋 干丁	干丁 九層塔 刈薯 番茄 薑	若絲 白菜	素肉絲 白菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	螞蟻 上樹	素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 西芹 薑	蔬菜	海芽 蛋花湯	蛋 海芽 薑	5.5	2	2.5	2.5	686		550	137
10	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒 豆干	豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑	毛豆 時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑	玉米 三色	玉米粒 三色 丁 薑 素絞肉	蔬菜	味噌 時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	5.4	2	2.2	2.5	597	V	448	105
11	三	S3	拌飯 特餐	米 糙米	滷煎蒸 炒蛋	雞蛋	拌飯 配料	素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬 豆腐湯	時蔬 豆腐 枸杞 薑	5	2	2.3	2.5	640		221	145
12	四	S4	糙米飯	米 糙米	茄汁 豆包	豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬	香滷 海結	海帶結 油豆腐 薑	鮮燴 時瓜	時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 豆皮	蔬菜	地瓜 甜湯	地瓜 糖 西谷米	6.1	1.8	2.5	2.5	723		240	105
13	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	鐵板 麵腸	麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑	彩椒 豆腐	豆腐 素絞肉 彩椒 薑	關東 煮	玉米段 白蘿蔔 蘿蔔 薑	有機 蔬菜	南瓜 濃湯	南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯 濃湯粉	5.9	1.8	2.6	2.5	714		192	95
16	一	T1	白米飯	米	黑椒 毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 黑椒粒	番茄 炒蛋	蛋 番茄 薑 番茄醬	蔬香 粉絲	乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜 薑絲湯	時瓜 薑	6.4	1.8	2.5	2.2	780		183	269
17	二	T2	糙米飯	米 糙米	三杯 麵腸	麵腸 九層塔 薑	針菇 花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑	鐵板 豆腐	豆腐 筍片 彩椒 薑	蔬菜	白玉 枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 薑	5	2.3	3.3	2.7	775	V	249	106
18	三	T3	油飯 特餐	米 糯米	滷煎蒸 炒蛋	雞蛋	油飯 配料	豆干丁 香菇絲 碎脯 薑	鮮炒 玉米	高麗菜 紅蘿蔔 薑 豆皮	蔬菜	海芽 味噌湯	時蔬 味噌 海芽 薑	5.5	1.8	2.5	2.2	717		270	226
19	四	T4	糙米飯	米 糙米	香滷 豆包	豆包 時瓜 香菇絲 薑	海結 油腐	油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑	時蔬 蛋香	蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑	蔬菜	三寶 甜湯	紅豆 紫米 糖 麥仁	6	1.8	3	2.4	798		284	165
20	五	T5	小米飯	米 小米	豆干 豆干	豆干 薑	銀蘿 絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	泡菜 凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 高麗菜 薑	有機 蔬菜	時蔬 湯	時蔬 薑	5.2	2.1	2.5	2.5	717		282	257
23	一	A1	白米飯	米	沙茶 凍腐	凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬	彩椒 炒蛋	蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒	田園 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 鈴薯 薑 素絞肉	蔬菜	番茄 蔬湯	番茄 時蔬 薑	5.3	1.9	2.5	2	696		134	314
24	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩 豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷 菜	白菜 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲 薑	芹香 豆腐	豆腐 西芹 薑	蔬菜	海芽 蛋花湯	蛋 海芽 薑	5	1.7	2.5	2	670	V	81	174
25	三	A3	拌麵 特餐	濕麵條	香滷 豆腐	豆腐 滷包	拌麵 配料	豆干丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑	毛豆 瓜粒	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 素絞肉	蔬菜	三絲 羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	5	2.2	2.5	2.5	705		1144	267
26	四	A4	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸 炒蛋	雞蛋	絞若 玉菜	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑	筍干 油腐	筍干 油豆腐 薑	蔬菜	綠豆 湯	綠豆 糖	6.2	1.8	2.5	2	757		258	264
27	五	A5	紫米飯	米 紫米	芹香 麵腸	麵腸 西芹 紅蘿蔔	蛋香 花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蜜汁 豆干	豆干 薑	有機 蔬菜	時蔬 菇湯	時蔬 鮮菇 薑	5.2	1.8	3	2	724		163	380
30	一	B1	白米飯	米	彩椒 油腐	油豆腐 彩椒 青椒 薑	毛豆 時蔬	時蔬 毛豆 紅蘿蔔 薑	蔬香 冬粉	冬粉 豆皮 時蔬 耳 絲 薑	蔬菜	海結 蔬湯	海結 時蔬 薑	5.8	2.1	2.3	2.5	699		306	89
31	二	B2	糙米飯	米 糙米	蜜汁 豆干	豆干 滷包 薑	筍干 凍腐	凍豆腐 筍干 薑	木須 蛋香	蛋 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	玉米 蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.2	1.9	2.7	2.5	674	V	615	152

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:12 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, R2 主菜改為滷煎蒸炒蛋。三、應筍乾品質不佳, 故將 T3 油飯配料筍干改為碎脯。