

108 學年度第 2 學期國民中學 2 月 25 日至 3 月份素食菜單

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
25	二	F2	糙米飯	米 糙米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮 花椰菜	豆皮 花椰菜 薑	油腐 雙仁	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.1	2.1	2.5	2.7	719	V	233	229
26	三	F3	拌麵特餐	麵條	滷煎蒸蛋	蛋	拌麵配料	素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑	鮮燴豆腐	豆腐 三色豆 木耳絲 薑	有機蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 蛋 薑 紅蘿蔔	5.1	1.3	3.1	2.6	739		237	227
27	四	F4	糙米飯	米 糙米	茄醬麵腸	麵腸 番茄 九層塔 薑	毛豆 時瓜	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	滷味雙拼	豆干 海帶 薑	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜 茶磚 粉圓 糖	6.3	1.8	2.5	2.5	786		219	206
2	一	G1	白米飯	米	京醬豆干	豆干 時瓜 紅蘿蔔 甜麵醬	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑	蔬香粉絲	乾冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	四神湯	四神	6	1.7	2.5	2.1	745		189	166
3	二	G2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑	毛豆 芋菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑	珍菇油豆腐	油豆腐 金針菇 西芹 紅蘿蔔 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 酸菜 薑	5	1.9	2.7	2.3	704	V	184	160
4	三	G3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒蛋	蛋	油飯配料	素肉絲 香菇絲 碎脯 薑	鮮炒時瓜	時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐	5.5	1.6	3	2.3	754		114	154
5	四	G4	糙米飯	米 糙米	蠔油麵腸	麵腸 高麗菜 薑	蘿蔔干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蛋香椰菜	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	有機蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 糖	6.2	2	2.5	2.3	775		251	111
6	五	G5	小米飯	米 小米	打拋干丁	豆干 丁 刈薯 九層塔 番茄 薑	芹香鮮菇	豆包 紅蘿蔔 西芹 杏鮑菇 薑	滷味雙拼	凍豆腐 海帶結 薑 滷包	有機蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 香菇絲 薑	5.2	2	2.6	2.3	713		198	105
9	一	H1	白米飯	米	照燒油腐	油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑	蛋香椰菜	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	時蔬粉蒸	乾冬粉 豆皮 時蔬 木耳絲 薑	蔬菜	味噌湯	海芽 味噌 時蔬	6	1.7	3	2.4	796		226	105
10	二	H2	糙米飯	米 糙米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑	若絲時瓜	時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	蜜汁干丁	豆干 薑 豆薯	蔬菜	番茄蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	5.6	2.0	3.1	2.5	787	V	245	127
11	三	H3	拌麵特餐	麵條	滷煎蒸炒蛋	蛋	拌麵配料	豆干 丁 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉	毛豆冬瓜	毛豆 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	2.2	2.5	2.4	701		146	160
12	四	H4	糙米飯	米 糙米	回鍋麵腸	麵腸 筍片 薑 紅蘿蔔	海結凍腐	海結 凍豆腐 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜米苔目	冬瓜 糖磚 米苔目 糖	5.4	1.6	2.5	2.1	700		127	101
13	五	H5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑	紅燒油腐	油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 青椒 薑	蛋香白菜	蛋 白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑	有機蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	5.4	2.1	2.7	2.4	741		193	188
16	一	I1	白米飯	米	茄汁凍腐	凍豆腐 番茄 蕃茄醬	回鍋干片	豆干片 彩椒 木耳絲 薑	清炒時瓜	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 香菇絲 薑	5	2	2.5	2.7	684		574	119
17	二	I2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包 薑	田園花椰菜	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑	三杯鮮菇	麵腸 鮮菇 九層塔 薑	蔬菜	玉米濃湯	蛋 玉米醬 玉米粒 紅蘿蔔	5.3	1.7	2.5	2.8	702	V	145	115
18	三	I3	炊粉特餐	乾炊粉	滷味雙拼	豆干 蛋 滷包	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲	塔香海根	海根 九層塔 薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲	3.4	1.9	2.5	3	583		726	322
19	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜豆腐	豆腐 醬瓜 薑	豆包	白菜 豆包 紅蘿蔔 香菇絲 薑	蛋香時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	綠豆地瓜湯	綠豆 地瓜 糖	6.1	2.1	2.5	2.8	768		291	112
20	五	I5	小米飯	米 小米	三杯麵腸	麵腸 馬鈴薯 九層塔 薑	鹹蛋玉菜	高麗菜 鹹蛋 紅蘿蔔 薑	家常油腐	油豆腐 筍片 彩椒 薑	有機蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 薑	5.5	2.1	2.5	2.8	726		248	98
23	一	J1	白米飯	米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	毛豆白菜	白菜 毛豆 紅蘿蔔 香菇絲 薑 素絞肉	蜜汁豆干	豆干 白芝麻 豆薯	蔬菜	味噌時蔬湯	味噌 時蔬 豆包	5.3	1.8	3.2	2.5	769		445	256
24	二	J2	糙米飯	米 糙米	地瓜油腐	油豆腐 地瓜 薑	若絲菜	素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蛋香藍	蛋 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	時蔬番茄湯	時蔬 番茄 薑	5.7	2.1	2.5	2.3	743	V	441	222
25	三	J3	拌飯特餐	米 糙米	滷味雙拼	豆干 蛋 滷包	拌飯配料	素絞肉 芹菜 三色豆 香菇絲 薑	清炒時瓜	時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	5.2	2	2.7	2.4	725		495	270
26	四	J4	糙米飯	米 糙米	雙醬豆腐	豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑	塔香海茸	海茸 素肉絲 九層塔 薑	芹香豆	豆芽 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	三寶甜湯	紅豆 糖 麥仁 紫米	6.2	2.2	2.5	2.4	785		346	230
27	五	J5	燕麥飯	米 燕麥	豆瓣豆包	豆包 杏鮑菇 青椒 豆瓣醬	蛋香時瓜	時瓜 蛋 枸杞 薑	蔬菜佃煮	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 玉米	有機蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.8	2.3	2.6	2.5	771		267	173
30	一	K1	白米飯	米	家常油腐	油豆腐 刈薯 薑	芹香干片	芹菜 豆干 薑	蔬香粉	乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 時蔬 蛋	6	1.7	2	2.5	725		412	106
31	二	K2	糙米飯	米 糙米	筍干麵腸	麵腸 紅蘿蔔 筍干 薑	青椒豆腐	豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	若絲白菜	大白菜 素肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 時蔬 薑	5	2.3	2.5	2	685	V	263	167

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:2.3 月份菜單編排說明如下: 一、因應開學延後政策, 第一、二週有機蔬菜供應二日, 供應日為 2/26、2/27、3/5 及 3/6, 之後每周五蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將 G2 主菜改為香滷豆包供應。三、G3 油飯配料因考量地區烹調習慣將筍干改為碎脯供應。