

108 學年度第 2 學期國民中學 4 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
1	三	K3	丼飯 特餐	米 糙米	滷豆腐	豆腐 薑 滷包	丼飯 配料	素絞肉 三色豆 時蔬 玉米粒 蒜或薑 海苔絲	豆包 花椰	紅蘿蔔 花椰菜 薑 豆包	蔬菜	南瓜 濃湯	蛋 南瓜 濃湯粉 西芹	5.5	1.6	2.5	2	703		212	182
6	一	L1	白米飯	米	豆豉 油腐	油豆腐 刈薯 豆豉 薑 紅蘿蔔	芹香 炒蛋	雞蛋 芹菜 紅蘿蔔 薑	塔香 海根	海根 九層塔 薑 素肉絲	蔬菜	針菇 時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	5	2	2.5	2	678		267	356
7	二	L2	糙米飯	米 糙米	滷豆包	豆包 薑 滷包	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑	豆薯 干丁	豆薯 豆干 薑	蔬菜	紫菜 蛋花湯	乾紫菜 薑 時蔬 雞蛋	5	1.7	2.6	1.5	656	V	384	98
8	三	L3	油飯 特餐	米 糯米	泡菜 麵腸	麵腸 高麗菜 泡菜 薑	油飯 配料	豆干丁 香菇絲 碎脯 薑	時蔬 寬粉	乾寬粉 時蔬 黑木耳 薑 豆皮	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	6.5	2	2.6	2.5	792		393	214
9	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯 油腐	油豆腐 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑	絞若 瓜香	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	鴨黃 豆腐煲	鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.5	1.9	2.7	2	795		281	335
10	五	L5	小米飯	米 小米	滷煎 蒸炒蛋	雞蛋	家常 豆腐	豆腐 三色豆 薑	高麗菜 炒蛋	高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.2	1.7	2.1	2	638		190	153
13	一	M1	白米飯	米	茄汁 凍腐	凍豆腐 番茄 番茄醬	毛豆 瓜粒	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑 素絞肉	回鍋 干片	豆干片 青椒 木耳絲 薑	蔬菜	四神湯	四神 枸杞	5	1.9	2.5	2.5	649		292	220
14	二	M2	糙米飯	米 糙米	芹香 豆包	豆包 芹菜 薑	關東煮	油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米	田園 花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.2	2.1	3.5	2.5	723	V	191	66
15	三	M3	拌飯 特餐	米 糙米	香油 滷豆腐	豆腐 滷包	拌飯 配料	素絞肉 芹菜 三色豆 香菇絲	紅仁 炒蛋	紅蘿蔔 蛋 薑	蔬菜	海芽 針菇湯	海芽 薑 金針菇	5.2	1.3	2.5	2.5	665		230	199
16	四	M4	糙米飯	米 糙米	洋芋 干丁	豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	豆皮 白菜	大白菜 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲 薑	豆芽 若絲	素肉絲 豆芽菜 薑 芹菜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	6.4	2	2.5	2.5	749		297	308
17	五	M5	紫米飯	米 紫米	醬瓜 麵腸	麵腸 醬瓜 薑	玉米 炒蛋	蛋 玉米粒 薑 紅蘿蔔	塔香 海茸	九層塔 海茸 薑	有機 蔬菜	味噌 豆腐湯	時蔬 味噌 豆腐	5.6	1.6	1.9	2.5	650		187	614
20	一	N1	白米飯	米	銀蘿 豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	若絲 甘藍	高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 香菇絲 薑	筍干 油腐	筍干 油豆腐 薑	蔬菜	枸杞 瓜湯	枸杞 時瓜 薑	5	2.5	2.5	2.7	697		1174	139
21	二	N2	糙米飯	米 糙米	鳳梨 麵腸	麵腸 蔴鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑	沙茶 凍腐	凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 薑 沙茶醬	絞若 時瓜	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬 蛋花湯	蛋 時蔬 薑	5	2.6	2.2	2.6	675	V	718	137
22	三	N3	西式 特餐	通心麵	美味 豆包	豆包	茄汁 若醬	豆干丁 西芹 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬	清炒 花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米 濃湯	蛋 三色豆 玉米粒 濃湯粉	5	1.8	2.1	2.8	658		820	158
23	四	N4	糙米飯	米 糙米	時瓜 油腐	油豆腐 時瓜 香菇絲 薑	時蔬 炒蛋	蛋 時蔬 薑	刈薯 若絲	素肉絲 刈薯 芹菜 木耳絲 薑	蔬菜	仙草 甜湯	仙草 糖	5	2.4	2.5	2.9	703		727	234
24	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩 豆干	豆干丁 馬鈴薯 素絞肉 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香 海根	海根 九層塔 薑	豆包 時蔬	豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑	有機 蔬菜	白玉 金針湯	白蘿蔔 乾金針 薑	5.5	1.9	2.5	2.6	712		540	213
27	一	O1	白米飯	米	芹香 麵腸	麵腸 芹菜 紅蘿蔔 薑	若絲 瓜粒	素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑	滷味 雙拼	白芝麻 豆干 海帶結 薑 滷包	蔬菜	鮮菇湯	鮮菇 薑	5	2.4	2.6	2.6	722		256	248
28	二	O2	糙米飯	米 糙米	香滷 豆包	豆包 薑 滷包	時蔬 炒蛋	蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑	毛豆 玉菜	毛豆 高麗菜 木耳絲 薑	蔬菜	蔬菜 番茄湯	番茄 西芹 薑	5	2.1	2.6	2.7	719	V	233	229
29	三	O3	拌麵 特餐	濕麵條	滷煎 蒸炒蛋	雞蛋	拌麵 配料	素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇絲 豆干	蘿蔔 油腐	油豆腐 白蘿蔔 薑	蔬菜	玉米 蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	5.3	1.5	2	2.7	680		301	231
30	四	O4	糙米飯	米 糙米	京醬 凍腐	凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	若絲 花椰	素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑	碎脯蛋	碎脯 雞蛋 薑	蔬菜	地瓜 西米露	地瓜 西谷米 糖	6.4	1.7	2.7	2.8	819		219	206

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：4 月份菜單編排說明如下：一、為配合有機米政策，K3 改為供應丼飯特餐。三、為搭配葷食菜單，故 L3 與 L4 主菜對調。四、L3 油飯配料因考量地區烹調習慣將筍丁改為碎脯。五、為平衡 L2、L5 蔬菜供應量，將 L2、L5 湯品對調與 L3、L5 副菜二對調。