

108 學年度第 2 學期國民中學 5 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	五	O5	小米飯	米 小米	鮮菇豆腐	豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑	蛋香白菜	蛋 白菜 乾香菇 薑 毛豆	蔬香冬粉	乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 木耳絲 薑	有機蔬菜	味噌海芽湯	海芽 紅蘿蔔 味噌 薑	6	1.6	2.5	2.8	774		204	213
4	一	P1	白米飯	米	番茄炒蛋	雞蛋 番茄 薑	關東煮	白蘿蔔 海結 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	1.8	2.3	2.2	668		237	329
5	二	P2	糙米飯	米 糙米	香滷豆腐	豆腐 薑	枸杞時瓜	時瓜 枸杞 素肉絲 香菇絲 薑	芹香干丁	豆干丁 乾冬粉 芹菜 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.3	1.9	2.5	2	695	V	385	244
6	三	P3	丼飯特餐	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 南瓜 時蔬 紅蘿蔔 咖哩粉	丼飯配料	素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔絲	鐵板油豆腐	油豆腐 筍片 紅蘿蔔 青椒 薑	蔬菜	大醬湯	時蔬 紅蘿蔔 味噌	5.5	2.1	2.5	3	831		198	516
7	四	P4	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	若絲時蔬	素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑	家常豆腐	豆腐 金針菇 三色豆 薑	蔬菜	綠豆麥仁湯	綠豆 麥仁 糖	6.3	1.5	2.5	2.4	682		261	108
8	五	P5	紫米飯	米 紫米	洋芋干丁	豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	蛋香白菜	蛋 白菜 木耳絲 薑	豆包花椰	豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑	有機蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.5	1.9	2.5	2.2	708		358	206
11	一	Q1	白米飯	米	醬燒凍腐	凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	金珠翠玉	素絞肉 玉米粒 彩椒 西芹 薑	銀籬豆干	白蘿蔔 豆干 薑	蔬菜	枸杞針菇湯	金針菇 時蔬 薑 枸杞	5.4	1.6	2.5	2.1	700		291	161
12	二	Q2	糙米飯	米 糙米	茄醬麵腸	麵腸 番茄 刈薯 薑 九層塔 番茄醬	西酒菜	蛋 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	3	2.6	747	V	176	85
13	三	Q3	炊粉特餐	乾炊粉	香滷豆包	豆包 薑 滷包	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑	蛋香時瓜	時瓜 紅蘿蔔 雞蛋 木耳絲 薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	2	2.6	3	2.7	552		142	84
14	四	Q4	糙米飯	米 糙米	洋芋油腐	油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	塔香海茸	海茸 素肉絲 九層塔 薑	豆包時蔬	豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	6.3	1.9	2.5	2.2	775		252	174
15	五	Q5	燕麥飯	米 燕麥	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 香菇絲 薑 醬油	彩椒炒蛋	蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 薑	雙色花椰	豆干片 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖 磚糖	5.6	1.9	3	2.5	777		191	109
18	一	R1	白米飯	米	回鍋豆包	豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑	絞肉瓜粒	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	2.4	2.3	2.6	670		245	622
19	二	R2	糙米飯	米 糙米	南瓜豆干	豆干 南瓜 紅蘿蔔 薑	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	時蔬海芽湯	時蔬 海芽 薑	5.3	1.8	2.5	2.7	725	V	445	336
20	三	R3	西式特餐	濕麵條	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	茄汁若醬	素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	5	2.2	2.5	3.2	734		1129	1174
21	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔凍腐	凍腐 醬瓜 薑	豆皮白菜	豆皮 大白菜 香菇絲 薑 紅蘿蔔	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.8	2	2	2.7	717		169	436
22	五	R5	小米飯	米 小米	筍干麵腸	麵腸 筍干 薑	若絲花椰	花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔	鮑菇豆腐	豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 薑	有機蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.4	1.9	1.6	2.5	626		195	169
25	一	S1	白米飯	米	京醬豆干	豆干 刈薯 紅蘿蔔 薑	蛋香白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑	蔬香冬粉	素絞肉 乾冬粉 時蔬 芹菜 木耳絲	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	5.5	2	2.5	2.5	735		192	137
26	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒油腐	油豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑	玉米三色	玉米粒 三色豆 薑 素絞肉	醬爆麵腸	麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	5.4	2	2.2	2.5	706	V	221	105
27	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 芹菜	清炒花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑 豆包	蔬菜	金針湯	時蔬 乾金針 薑	5	2	2.3	2.5	685		240	145
28	四	S4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 芹菜 九層塔 薑	回鍋豆干	時蔬 豆干 青椒 薑	鮮燴時瓜	素絞肉 時瓜 木耳絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 糖 西谷米	6.1	1.8	2.5	2.5	772		448	105
29	五	S5	紫米飯	米 紫米	蛋香毛豆	雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 薑	家常豆腐	豆腐 素絞肉 青椒 薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	有機蔬菜	時瓜湯	時瓜 枸杞 薑	5.5	1.8	2.6	2.5	738		550	95

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 5 月份菜單編排說明如下: 一、為配合葷食菜單 P2 改為供應香滷豆腐。二、為配合葷食菜單 P3 與 P4 主菜對調。三、因地區飲食習慣考量, Q3 副菜二改為肉絲時瓜供應。四、為將時瓜供應時間錯開, Q4 與 Q5 主菜、副菜一、副菜二、湯品菜單對調。五、主菜更動後, 顧及 P4 國小菜色蔬菜量不足, 故將 P4 副菜一副菜二對調。