

108 學年度第 2 學期國民中學 6 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	一	T1	白米飯	米	蜜汁凍腐	凍豆腐 杏鮑菇 薑 白芝麻 糖	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑 番茄醬	蔬香粉麵	乾冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	6	1.9	2.5	2.9	786		256	248
2	二	T2	糙米飯	米 糙米	酒煎蒸炒蛋	雞蛋	針菇花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑	鐵板豆腐	豆腐 青椒 彩椒 薑	蔬菜	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 薑	5	2.5	2.5	2.6	717	V	233	229
3	三	T3	油飯特餐	米 糯米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	油飯配料	素肉絲 香菇絲 碎脯 薑	鮮炒玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 雞蛋	5.5	1.5	2.5	3	745		237	227
4	四	T4	糙米飯	米 糙米	打拋絞若	素絞肉 杏鮑菇 九層塔 西芹 番茄 薑	海結油腐	油豆腐 海結 紅蘿蔔 薑	時蔬蛋香	蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	5.8	1.8	2.5	2.7	760		219	206
5	五	T5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜干丁	豆干 醬瓜 刈薯 薑	銀籬絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	泡菜凍腐	凍豆腐 紅蘿蔔 泡菜 薑 高麗菜	有機蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.2	2.6	2.5	2.8	743		204	213
8	一	A1	白米飯	米	酒凍豆腐	凍豆腐 高麗菜 醬油膏	彩椒炒蛋	蛋 青椒 薑 彩椒	田園花椰	花椰菜 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉	蔬菜	番茄蔬湯	番茄 時蔬 薑	5.3	2	2.5	2.5	721		241	195
9	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 青椒 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 豆皮	芹香油腐	油豆腐 西芹 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	5.4	1.9	2.5	2	703	V	642	148
10	三	A3	拌麵特餐	濕麵條	酒煎蒸炒蛋	蛋	拌麵配料	素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲	毛豆瓜粒	毛豆 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 豆皮	蔬菜	三絲羹湯	大白菜 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	5	2.2	2.4	2	675		775	821
11	四	A4	糙米飯	米 糙米	照燒油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油糖	絞若玉菜	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6	2	3.1	2	792		300	430
12	五	A5	小米飯	米 小米	家常豆腐	豆腐 青椒 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蜜汁豆干	豆干 薑 刈薯	有機蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.2	2.3	2.5	2	699		498	139
15	一	B1	白米飯	米	彩椒豆包	豆包 彩椒 青椒 薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬香冬粉	素絞肉 乾冬粉 時蔬 芹菜 木耳絲	蔬菜	海芽湯	海芽 薑	5.7	2	2.1	2.5	579		104	172
16	二	B2	糙米飯	米 糙米	香滷麵腸	麵腸 薑 滷包	筍干凍腐	筍干 凍豆腐 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	2	2.3	2.5	640	V	185	441
17	三	B3	西式特餐	通心麵	酒煎蒸炒蛋	雞蛋	茄汁干丁	豆干 番茄 西芹 薑 番茄醬	清炒花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 西芹	3.1	2	2.2	2.5	501		215	393
18	四	B4	糙米飯	米 糙米	豆瓣豆腐	豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬	豆皮玉菜	豆皮 高麗菜 乾香菇 薑	海結油腐	海帶結 油豆腐 薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖 磚糖	6	2	1.8	2.5	682		305	344
19	五	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜凍腐	凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑	時蔬炒蛋	蛋 時蔬 薑	芹香干片	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 薑	有機蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5.2	2.1	2.5	2.5	668		358	508
20	六	C5	小米飯	米 小米	筍干豆干	豆干 筍干 薑	蔬菜佃煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	若絲時蔬	素肉絲 時蔬 薑	有機蔬菜	金針湯	乾金針 紅蘿蔔 薑 乾冬粉	6	2	2.5	2.5	721		290	458
22	一	C1	白米飯	米	回鍋豆干	豆干 杏鮑菇 彩椒 薑	蛋香時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑	紅白雙丁	毛豆 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬蛋花湯	蛋 時蔬 薑	5	2.3	2.5	2.5	659		176	265
23	二	C2	糙米飯	米 糙米	蘿勒豆包	豆包 紅蘿蔔 九層塔 薑	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	味噌湯	海芽 味噌	5	1.9	3.7	2.5	715	V	105	69
24	三	C3	井飯特餐	米 糙米	酒煎蒸炒蛋	蛋	井飯配料	素絞肉 三色豆 西芹 海苔絲 薑	鐵板油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青椒 筍片 薑	蔬菜	枸杞瓜湯	枸杞 時瓜 薑	5	2.1	2.5	2.5	717		88	193
29	一	D1	白米飯	米	時瓜干丁	時瓜 豆干 杏鮑菇 薑	若絲花椰	素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	紅蘿蔔 蛋 薑 木耳絲	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	5	2.4	2.5	2.9	703		80	81
30	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜凍腐	凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑	家常豆腐	豆腐 素絞肉 時蔬 薑	蔬香冬粉	乾冬粉 素絞肉 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	6.1	1.7	2.5	3	767	V	268	78

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」。
 6 月份菜單編排說明如下: 一、為配合葷食菜單 T2 主菜改為酒煎蒸炒蛋。二、因地區飲食習慣考量, T3 副菜一筍干改為碎脯供應。三、因地區飲食習慣考量 B2 牛蒡湯改為時瓜湯供應。四、C1 湯品與 C2 副菜一食材重複性太高, 故將 C1 番茄蛋花湯改為時蔬蛋花湯。五、因 6 月菜單蛋料理頻率高故將 C5 蛋拌香蔬改為若絲時蔬、D2 玉米炒蛋改為家常豆腐。