

108 學年度第 2 學期國民中學 7 月份素食菜單

| 日期 | 星期 | 循環別 | 主食       | 主食<br>食材明細 | 主菜        | 主菜<br>食材明細               | 副菜一      | 副菜一<br>食材明細           | 副菜二      | 副菜二<br>食材明細          | 時蔬 | 湯品類       | 湯品<br>食材明細         | 全穀<br>雜糧 | 蔬菜  | 豆魚<br>蛋肉 | 油脂堅<br>果種子 | 熱量  | 水果 | 鈣   | 鈉   |
|----|----|-----|----------|------------|-----------|--------------------------|----------|-----------------------|----------|----------------------|----|-----------|--------------------|----------|-----|----------|------------|-----|----|-----|-----|
| 1  | 三  | D3  | 炊粉<br>特餐 | 乾炊粉        | 香滷<br>油腐  | 油豆腐 滷包<br>薑              | 炊粉<br>配料 | 高麗菜 素絞肉<br>紅蘿蔔 香菇絲 西芹 | 包子<br>饅頭 | 包子饅頭                 | 蔬菜 | 鹹粥        | 米 時蔬 蛋 薑<br>碎脯 乾香菇 | 4        | 1.6 | 2.4      | 2.5        | 298 |    | 264 | 141 |
| 2  | 四  | D4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 茄汁<br>豆腐  | 豆腐 番茄 薑<br>西芹 紅蘿蔔        | 蛋香<br>時蔬 | 蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑            | 滷味<br>雙拼 | 豆干 海結 薑              | 蔬菜 | 仙草<br>銀耳湯 | 仙草 白木耳<br>糖        | 5        | 1.8 | 2.5      | 2.9        | 688 |    | 371 | 193 |
| 3  | 五  | D5  | 紫米飯      | 米 紫米       | 三杯<br>豆包  | 豆包 杏鮑菇<br>九層塔 薑          | 玉米<br>三色 | 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔<br>薑 馬鈴薯   | 泡菜<br>凍腐 | 凍豆腐 泡菜 高麗菜<br>薑      | 蔬菜 | 枸杞<br>針菇湯 | 時蔬 金針菇<br>薑 枸杞     | 5.5      | 1.9 | 2.6      | 2.8        | 728 |    | 203 | 129 |
| 6  | 一  | E1  | 白米飯      | 米          | 南瓜<br>絞若  | 素絞肉 南瓜<br>紅蘿蔔 薑          | 彩椒<br>炒蛋 | 蛋 青椒 彩椒 時蔬<br>薑       | 銀蘿<br>油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔<br>薑     | 蔬菜 | 榨菜<br>薑絲湯 | 榨菜絲 乾冬粉<br>薑       | 6        | 1.6 | 2.5      | 2.8        | 774 |    | 223 | 212 |
| 7  | 二  | E2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 豉香<br>豆包  | 豆包 時蔬 豆豉<br>薑            | 咖哩<br>花椰 | 花椰菜 紅蘿蔔 薑<br>咖哩粉      | 時瓜<br>若絲 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔<br>薑      | 蔬菜 | 味噌<br>海芽湯 | 味噌 海芽              | 5        | 2.1 | 2.5      | 2.6        | 707 | V  | 255 | 232 |
| 8  | 三  | E3  | 西式<br>特餐 | 通心麵        | 滷煎<br>蒸炒蛋 | 蛋                        | 西式<br>配料 | 豆干 紅蘿蔔 西芹 薑<br>番茄醬    | 豆包<br>玉菜 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔<br>薑 豆包  | 蔬菜 | 玉米<br>濃湯  | 蛋 玉米醬<br>玉米粒 濃湯粉   | 3.4      | 1.4 | 2.5      | 2.6        | 578 |    | 325 | 346 |
| 9  | 四  | E4  | 糙米飯      | 米 糙米       | 咕咾<br>麵腸  | 麵腸 鳳梨 番茄<br>番茄醬 薑        | 塔香<br>海茸 | 海茸 九層塔 薑<br>素肉絲       | 西滷菜      | 毛豆 白菜 紅蘿蔔<br>香菇絲 薑   | 蔬菜 | 紅豆湯       | 紅豆 糖               | 5.8      | 2   | 2.5      | 2.6        | 761 |    | 200 | 207 |
| 10 | 五  | E5  | 燕麥飯      | 米 燕麥       | 花生<br>豆干  | 豆干 油花生薑<br>小黃瓜 紅蘿蔔       | 家常<br>豆腐 | 豆腐 三色豆 薑              | 若絲<br>豆芽 | 豆芽菜 紅蘿蔔 木耳絲<br>素肉絲 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯       | 時瓜 薑               | 5.2      | 1.9 | 2.5      | 3          | 734 |    | 204 | 210 |
| 13 | 一  | F1  | 白米飯      | 米          | 青椒<br>干片  | 豆干片 青椒 薑                 | 玉米<br>炒蛋 | 蛋 玉米粒 紅蘿蔔 薑           | 清炒<br>高麗 | 高麗菜 香菇絲 紅蘿蔔<br>薑     | 蔬菜 | 紫菜湯       | 紫菜                 | 5.2      | 1.9 | 2.1      | 2.7        | 691 |    | 256 | 248 |
| 14 | 二  | F2  | 糙米飯      | 米 糙米       | 咖哩<br>凍腐  | 凍豆腐 馬鈴薯<br>西芹 紅蘿蔔<br>咖哩粉 | 豆皮<br>花椰 | 豆皮 花椰菜 薑              | 油腐<br>雙仁 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔<br>薑     | 蔬菜 | 時蔬湯       | 時蔬 薑               | 5.1      | 2.1 | 2.5      | 2.7        | 719 | V  | 233 | 229 |

**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」。**

7 月份菜單編排說明如下：一、學期初因延遲兩週開學，為消耗已種植之有機蔬菜，學期初已有多吃兩次有機蔬菜，故 7 月暫停提供有機蔬菜。

二、D3 炊粉特餐常有國中學生反映下午容易餓，故將大滷湯更改為鹹粥供應。