**110學年度上學期國民中學11月份素食菜單(A案)-清泉商行**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **全榖****雜糧** | **蔬菜** | **豆蛋** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 青椒凍腐 | 凍豆腐 青椒 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 菜豆(莢) 薑 | 回鍋干片 | 豆干片 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 雞蛋 薑 | 5 | 2.1 | 2.1 | 2.8 | 645 |  | 396 | 234 |
| 2 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾海帶芽 薑 | 5.4 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 682 |  | 153 | 343 |
| 3 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素絞肉 乾香菇 碎脯 豆干  | 清炒玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 690 |  | 247 | 506 |
| 4 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 豆皮時蔬 | 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 毛豆瓜粒 | 時瓜 冷凍毛豆仁 素絞肉薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6.7 | 2 | 2.5 | 2.5 | 769 |  | 279 | 141 |
| 5 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 醬瓜豆腐 | 豆腐 醬瓜 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 | 豆芽若絲 | 素肉絲 豆芽菜 薑 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.7 | 685 |  | 259 | 520 |
| 8 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.3 | 2 | 711 |  | 286 | 248 |
| 9 | 二 | N2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 薑 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬 | 芽香絞若 | 素絞肉 豆芽菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 刈薯蛋花湯 | 蛋 刈薯 薑 | 5 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 684 |  | 283 | 137 |
| 10 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 炊粉配料 | 乾香菇 紅蘿蔔 豆干 高麗菜 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 蛋 乾木耳 | 2.5 | 2 | 2.6 | 2.3 | 524 |  | 272 | 271 |
| 11 | 四 | N4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜毛豆 | 毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 豆包時蔬 | 時蔬 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 筍干 油豆腐 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5.5 | 1.5 | 2.8 | 2.2 | 732 |  | 330 | 293 |
| 12 | 五 | N5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 咖哩豆包 | 豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 塔香海茸 | 海茸 九層塔 薑 | 關東煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 凍豆腐 薑 | 有機蔬菜 | 酸菜金針湯 | 酸菜 乾金針 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2.2 | 712 |  | 302 | 187 |
| 15 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 青椒 | 毛豆玉菜 | 冷凍毛豆仁 高麗菜 乾木耳 薑 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 滷包 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 枸杞 | 5.7 | 1.7 | 3 | 3.5 | 805 |  | 348 | 242 |
| 16 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷豆包 | 豆包 滷包 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 三色炒蛋 | 蛋 三色豆 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 | 5 | 1.8 | 2.7 | 3.4 | 733 |  | 350 | 235 |
| 17 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 美味凍腐 | 凍豆腐 | 拌麵配料 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 | 豆皮花椰 | 豆皮 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 薑 雞蛋 | 4 | 2 | 3 | 4 | 736 |  | 302 | 215 |
| 18 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 京醬豆干 | 豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 |  | 337 | 234 |
| 19 | 五 | O5 | 地瓜飯 | 米地瓜 | 塔香油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 味噌 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 |  | 348 | 240 |
| 22 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁豆包 | 豆包 青椒 番茄醬 | 玉米炒蛋 | 蛋 冷凍玉米粒 | 蘿蔔海結 | 白蘿蔔 海帶結 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.4 | 2.9 | 717 |  | 330 | 261 |
| 23 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆豉麵腸 | 麵腸 刈薯 豆豉 薑 | 回鍋干片 | 豆干 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.4 | 2.8 | 2.8 | 746 |  | 351 | 264 |
| 24 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 毛豆 紅蘿蔔 時蔬 素絞肉 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 蛋  | 5.2 | 1.1 | 2.8 | 2.9 | 732 |  | 343 | 259 |
| 25 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 鐵板油腐 | 油豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 6.3 | 1.8 | 2.6 | 2.8 | 807 |  | 359 | 249 |
| 26 | 五 | P5 | 小米飯 | 米 小米 | 地瓜凍腐 | 凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包高麗 | 高麗菜 乾木耳 薑 豆包 | 有機蔬菜 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 薑 | 5.5 | 1.8 | 2.5 | 2.9 | 748 |  | 345 | 265 |
| 29 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 花生麵腸 | 麵腸　青椒　紅蘿蔔　薑　油花生 | 金珠翠玉 | 素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 刈薯 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 3 | 748 |  | 176 | 125 |
| 30 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米　糙米 | 香滷豆包 | 豆包　薑　滷包 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 清炒玉菜 | 高麗菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2.6 | 2.6 | 2.5 | 723 |  | 145 | 137 |

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、花生、大豆、亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:11月份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為配合地方飲食習慣與供應商供應時間M3副菜一油飯配料筍丁改為碎脯、M4副菜一改為豆皮時蔬、N1與N4主菜、副菜一、副菜二對調、N1湯品改為時蔬湯、O1副菜一改為毛豆玉菜、湯品改為四神湯、O2副菜一改為絞若瓜粒、副菜二改為三色炒蛋、O3主菜改為美味凍腐、副菜二改為豆皮花椰、P3副菜一高麗菜改為時蔬、副菜二改為針菇豆腐、P4副菜一改為鐵板油腐