**110學年度下學期國民中學02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** |
| 7 | 一 | D1 | 白米飯 | 米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醬瓜 薑 | 西滷菜 | 金針菇 大白菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素肉絲 | 滷味雙拼 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 714 |  | 262 | 543 |
| 8 | 二 | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.1 | 2.7 | 2.8 | 731 |  | 119 | 78 |
| 9 | 三 | D3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香滷豆腐 | 豆腐 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 關東煮 | 玉米段 油豆腐 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 | 5.8 | 1.3 | 2.6 | 2.8 | 759 |  | 384 | 284 |
| 10 | 四 | D4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅仁 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑 | 時蔬寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 白木耳 二砂糖 | 6 | 1.5 | 2.5 | 2.8 | 771 |  | 402 | 273 |
| 11 | 五 | D5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 三杯麵腸 | 麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 薑 | 玉菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 |  | 386 | 291 |
| 14 | 一 | E1 | 白米飯 | 米 | 鐵板油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 塔香海茸 | 海帶茸 九層塔 素肉絲 薑 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 5 | 1.4 | 3 | 2 | 700 |  | 535 | 278 |
| 15 | 二 | E2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 | 咖哩毛豆 | 冷凍毛豆仁 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香時蔬 | 蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 | 番茄 豆腐 薑 | 5 | 1.7 | 2.8 | 3 | 740 |  | 170 | 130 |
| 16 | 三 | E3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 西式配料 | 豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔芹菜 番茄醬 | 小餐包 | 小餐包 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 蛋 三色豆 冷凍玉米粒 | 6.2 | 1.3 | 2.6 | 2.5 | 774 |  | 260 | 962 |
| 17 | 四 | E4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咕咾油腐 | 油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包瓜粒 | 豆包 冬瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 751 |  | 222 | 112 |
| 18 | 五 | E5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 蔬菜佃煮 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段  凍豆腐 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.4 | 2 | 2.5 | 2.5 | 728 |  | 680 | 13６ |
| 21 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 番茄 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑 | 蛋香白菜 | 大白菜 雞蛋 薑 乾木耳 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 枸杞 | 6.7 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 812 |  | 118 | 180 |
| 22 | 二 | F2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔油腐 | 油豆腐 醬瓜 薑 | 若斯花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 薑 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.3 | 2 | 2.5 | 2.5 | 721 |  | 616 | 399 |
| 23 | 三 | F3 | 刈包特餐 | 刈包 | 沙茶豆包 | 豆包 素沙茶醬 | 酸菜麵腸 | 酸菜 麵腸 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 鹹粥 | 蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬 | 2.8 | 1.9 | 3.1 | 2.5 | 589 |  | 156 | 593 |
| 24 | 四 | F4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 滷包 | 若絲季豆 | 冷凍菜豆(莢) 薑 素肉絲 | 毛豆時瓜 | 冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 5.8 | 1.8 | 2.5 | 2 | 729 |  | 276 | 170 |
| 25 | 五 | F5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 薑 | 塔香炒蛋 | 蛋 九層塔 | 有機蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 5.4 | 1.3 | 3 | 3 | 771 |  | 504 | 213 |

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:02份菜單編排說明如下：一、每周五蔬菜供應有機蔬菜。二、為供貨順利菜單調整後如下D1主菜醬瓜麵腸、副菜一西滷菜、湯品時蔬湯、D2主菜美味豆包、副菜一番茄炒蛋、湯品時瓜湯、D3湯品時蔬蛋花湯、D4副菜二時蔬寬粉、D5湯品針菇時蔬湯、E2副菜二蛋香時蔬、湯品番茄豆腐湯、E3湯品玉米濃湯、E4副菜一紅仁炒蛋、E5副菜二清炒時蔬、湯品紫菜蛋花湯、F1主菜茄汁麵腸、湯品四神湯、F2副菜一若絲花椰、副菜二玉米三色、湯品時蔬湯、F3主菜沙茶豆包、副菜二清炒時蔬、F4副菜一若絲季豆、F5湯品針菇時蔬湯。