**110學年度下學期國民中學3月份素食菜單-清泉(A案)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 二 | G1 | 白米飯 | 米 | 玉菜麵腸 | 麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5.4 | 1.5 | 2.5 | 2.2 | 702 | 334 | 196 |  |
| 2 | 三 | G3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆包 | 豆包 | 拌麵配料 | 豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 時蔬 薑 香菇絲 | 清炒時蔬 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 味噌 豆腐 | 5 | 1.1 | 2.8 | 2 | 678 | 610 | 461 |  |
| 3 | 四 | G4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豉香豆腐 | 豆腐 青椒 豆豉 薑 | 芹香豆芽 | 豆芽菜 芹菜 薑 豆包 紅蘿蔔 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 二砂糖 | 5.6 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 724 | 406 | 95 |  |
| 4 | 五 | G5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 打拋油腐 | 油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 | 蛋 南瓜 紅蘿蔔  | 5.4 | 2 | 2.8 | 2.4 | 746 | 614 | 190 |  |
| 7 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔豆包 | 豆包 醬瓜 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔 | 沙茶冬粉 | 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 榨菜 薑 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.2 | 752 | 369 | 207 |  |
| 8 | 二 | H2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜麵腸 | 麵腸 地瓜 薑 | 西滷菜 | 冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 | 蔬菜 | 大黃瓜湯 | 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 5.7 | 1.9 | 2.8 | 2.4 | 765 | 338 | 167 |  |
| 9 | 三 | H3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 滷包 | 油飯配料 | 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 | 銀蘿油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 710 | 361 | 169 |  |
| 10 | 四 | H4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 鐵板凍腐 | 凍豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 蛋 刈薯 薑 | 清炒高麗 | 高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.9 | 2.5 | 2.2 | 740 | 319 | 196 |  |
| 11 | 五 | H5 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉 | 芹香干片 | 豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.7 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 700 | 389 | 325 |  |
| 14 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 茄汁麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 番茄糊 薑番茄醬 | 絞若玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔薑 素絞肉 | 海結豆干 | 海帶結 豆干 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 304 | 190 |  |
| 15 | 二 | I2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 塔香豆干 | 豆干 刈 薯九層塔 薑 | 毛豆白菜 | 大白菜 冷凍毛豆仁紅蘿蔔 薑 | 田園花椰 | 馬鈴薯 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.6 | 710 | 326 | 177 |  |
| 16 | 三 | I3 | 刈包特餐 | 刈包 | 美味豆包 | 豆包 | 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 扁蒲 | 2.3 | 1.8 | 3 | 2.6 | 548 | 229 | 145 |  |
| 17 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜干丁 | 豆干 醬瓜 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 關東煮 | 玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 黑糖湯圓 | 小湯圓 黑糖 | 6.2 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 782 | 276 | 161 |  |
| 18 | 五 | I5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋毛豆 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 時蔬炒蛋 | 蛋 時蔬 薑 | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5.4 | 1.7 | 2.5 | 2.3 | 712 | 259 | 193 |  |
| 21 | 一 | J1 | 白米飯 | 米 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 白菜番茄湯 | 大白菜番 茄 薑 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.5 | 703 | 321 | 184 |  |
| 22 | 二 | J2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣油腐 | 油豆腐 豆瓣醬 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 玉米三色 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 | 蛋香甘藍 | 蛋 高麗菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾海帶芽 味噌 薑 | 5.2 | 1.6 | 2.5 | 2.6 | 709 | 235 | 161 |  |
| 23 | 三 | J3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 拌麵配料 | 豆干 紅蘿蔔 高麗菜  | 絞若時瓜 | 素絞肉 時瓜 香菇絲 薑  | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑  | 5 | 2 | 2.5 | 2.6 | 705 | 285 | 172 |  |
| 24 | 四 | J4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 紅蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 絞若白菜 | 大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 雪菜干丁 | 豆干 雪菜 薑 | 蔬菜 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.5 | 1.9 | 2.7 | 2.4 | 794 | 300 | 189 |  |
| 25 | 五 | J5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 薑 | 清炒季豆 | 冷凍菜豆(莢) 紅蘿蔔 薑  | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 5 | 2 | 2.8 | 2.4 | 718 | 278 | 178 |  |
| 28 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 玉菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 薑 | 芹香干片 | 芹菜 豆干 紅蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 薑 | 5.6 | 1.6 | 2.7 | 2.8 | 761 | 327 | 254 |  |
| 29 | 二 | K2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 碎瓜麵腸 | 麵腸 碎瓜 時瓜 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 開陽白菜 | 大白菜 紅蘿蔔 薑 麵筋 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 枸杞 薑 | 5 | 2.2 | 2.5 | 2.8 | 719 | 348 | 257 |  |
| 30 | 三 | K3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔 | 饅頭 | 饅頭 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳 | 2.4 | 1.4 | 2.8 | 2.8 | 539 | 340 | 252 |  |
| 31 | 四 | K4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉豆干 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 | 毛豆玉菜 | 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 白木耳 二砂糖 枸杞 | 5 | 1.9 | 2.6 | 2.8 | 719 | 356 | 242 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：3月份菜單編排說明如下：一、每週五蔬菜為有機蔬菜。二、為配合三章一Q政策，與供貨順利，3/1(二)供應G1菜單且主菜改為玉菜麵腸、G3副菜一增加時蔬與香菇絲去除甜麵醬、副菜二改為清炒時蔬、H3湯品改為時蔬湯、I1副菜二改為海結豆干、I3副菜二改為清炒時蔬、湯品改為鹹粥、J1主菜改為沙茶凍腐、副菜一改為紅仁炒蛋、J2主菜改為豆瓣油腐、J3副菜二改為絞若時瓜、湯品改為時蔬湯、J4主菜改為咖哩麵腸、J5主菜改為芹香豆包、副菜二敢為清炒季豆、湯品改為蘿蔔湯。K2副菜一改為番茄炒蛋