**110學年度下學期國民中學4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 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 豆包豆芽 | 豆芽菜 豆包 紅蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 紅蘿蔔 韓式泡菜 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 5.2 | 2 | 2.5 | 2.8 | 728 |  | 342 | 258 |
| 7 | 三 | L3 | 拌麵特餐 | 油麵條 | 美味豆包 | 豆包 | 特餐配料 | 甘藍 胡蘿蔔 乾香菇 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.7 | 2.5 | 2 | 684 |  | 132 | 145 |
| 8 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜豆干 | 豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 時蔬炒蛋 | 時蔬 蛋 薑 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.3 | 1.4 | 2.5 | 2 | 754 |  | 459 | 388 |
| 9 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 素肉絲 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 豆包 冷凍花椰菜 薑 | 蔬菜 | 豆薯湯 | 豆薯 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 719 |  | 256 | 130 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 滷包 | 回鍋干片 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 菜脯蛋 | 蘿蔔乾 蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5 | 1.4 | 2.7 | 2.4 | 642 |  | 356 | 785 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 蛋 薑 | 若絲時蔬 | 時蔬 素肉絲 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 5.4 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 683 |  | 306 | 451 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 蛋 | 油飯配料 | 素肉絲 豆干 乾香菇 脆筍 薑 | 芝麻海結 | 乾海帶 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 胡蘿蔔 味噌 | 5.5 | 1.4 | 3.5 | 2.2 | 712 |  | 352 | 736 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵腸 | 麵腸 麻竹筍干 薑 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 甘藍 薑 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 | 6.3 | 2.1 | 2.6 | 2.3 | 741 |  | 260 | 307 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 油豆腐 薑 | 絞若瓜粒 | 時瓜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 乾金針 冬粉 薑 | 5.7 | 2 | 2.9 | 2.3 | 713 |  | 193 | 289 |
| 22 | 五 | N4 | 白米飯 | 米 | 瓜仔干丁 | 豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬瓜 | 紅仁炒蛋 | 蛋 胡蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 2.1 | 2 | 1.8 | 634 |  | 455 | 263 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋油腐 | 四角油豆腐 青椒 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 豆芽菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蜜汁豆干 | 白芝麻 豆干 薑 滷包 | 蔬菜 | 牛蒡湯 | 牛蒡 薑 枸杞 | 5.2 | 2.2 | 3.2 | 3.5 | 817 |  | 348 | 242 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 榨菜湯 | 榨菜 薑 | 5.7 | 2.1 | 2.7 | 3.4 | 807 |  | 350 | 235 |
| 27 | 三 | N3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 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 |  | 440 | 252 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 清炒瓜粒 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 6.2 | 2.3 | 2.5 | 3 | 814 |  | 337 | 234 |
| 29 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香凍腐 | 凍豆腐 九層塔 薑 大蒜 | 蔬香冬粉 | 冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 5.6 | 2 | 2.9 | 3.2 | 804 |  | 348 | 240 |

**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，L3咖哩麵食改為拌麵特餐、主食通心麵改為拉麵、M2、M5對調、4/22(五)供應N4菜單且主食改為白米飯、副菜二改為清炒花椰、4/27(三)供應N3菜單且主菜為蜜汁豆干、副菜二改為饅頭、湯品改為三絲羹湯、