110學年度下學期國民中學5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 | 蔬菜 | 湯 品 類 | 湯品食材明細 | 全榖雜糧 | 蔬菜 | 豆魚雞蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 水果 | 鈣 | 鈉 |
| 2 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 瓜燴豆腐 | 豆腐 冬瓜 薑 蕃茄醬 | 毛豆時蔬 | 冷凍毛豆仁 素絞肉 時蔬 乾香菇 薑 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 2 | 2.5 | 2.8 | 715 |  | 442 | 344 |
| 3 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 白玉麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 薑 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 南瓜濃湯 | 南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 | 5.2 | 2.1 | 2.6 | 2.8 | 738 |  | 471 | 348 |
| 4 | 三 | P3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包 | 豆包 薑 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 鐵板油腐 | 四角油豆腐 脆筍 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 大醬湯 | 乾裙帶菜 味噌 | 5 | 1.4 | 3 | 2.8 | 736 |  | 460 | 340 |
| 5 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 九層塔 胡蘿蔔 薑 杏鮑菇 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蘿蔔豆干 | 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 黑糖粉圓 | 粉圓 黑砂糖 | 6.3 | 1.6 | 2.5 | 2.8 | 803 |  | 482 | 327 |
| 6 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 咖哩豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 薑 | 番茄甘藍 | 甘藍 大番茄 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 金針菜乾 薑 | 5.4 | 1.9 | 2.5 | 2.8 | 694 |  | 463 | 349 |
| 9 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 白芝麻 二砂糖 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 豆薯 薑 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 688 |  | 189 | 145 |
| 10 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 乾木耳 薑 | 毛豆洋芋 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁  | 蔬菜 | 針菇湯 | 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 5.5 | 1.4 | 2.5 | 2.5 | 720 |  | 91 | 163 |
| 11 | 三 | Q3 | 西式特餐 | 油麵 | 美味豆包 | 豆包 | 茄汁肉醬 | 豆干 素絞肉 大番茄 時蔬 蕃茄醬 | 清炒時瓜 | 時瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯  | 5.5 | 2.2 | 3.1 | 2.5 | 759 |  | 118 | 93 |
| 12 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干麵輪 | 麵輪 麻竹筍干 薑 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇 四角油豆腐 九層塔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 5.8 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 744 |  | 403 | 117 |
| 13 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 家常麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 6 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 765 |  | 130 | 171 |
| 16 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 瓜仔干丁 | 醃漬花胡瓜 豆干 薑 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 胡蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 乾海帶 九層塔 薑 | 蔬菜 | 四神湯 | 雞豆 小薏仁 淮山片 枸杞 | 5 | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 654 |  | 381 | 162 |
| 17 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蘿蔔油腐 | 白蘿蔔 四角油豆腐 薑 | 芹香豆芽 | 豆包 芹菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 2.4 | 662 |  | 308 | 562 |
| 18 | 三 | R3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 美味豆包  | 豆包 | 拌飯配料 | 雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑 | 麵筋花椰 | 麵筋 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 | 冬瓜 薑 | 5 | 2.3 | 2.5 | 3 | 680 |  | 176 | 91 |
| 19 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 洋芋凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 大番茄 蕃茄醬 | 水煮玉米段 | 甜玉米 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.9 | 1 | 2.5 | 2.4 | 792 |  | 524 | 424 |
| 20 | 五 | R5 | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 味噌油腐 | 四角油豆腐 脆筍 味噌 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 香滷豆腐 | 豆腐 滷包 豆薯 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 乾裙帶菜 雞蛋 薑 | 5 | 2 | 2.6 | 2.5 | 651 |  | 230 | 167 |
| 23 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 銀蘿麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 滷包 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5 | 1.7 | 3 | 2.4 | 726 |  | 326 | 182 |
| 24 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 薑 滷包 | 豆包豆芽 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬香冬粉 | 冬粉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5.8 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 731 |  | 457 | 122 |
| 25 | 三 | S3 | 炊粉特餐 | 米粉 | 美味豆包 | 豆包 | 炊粉配料 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 乾香菇 薑 | 關東煮 | 甜玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 脆筍 時蔬 雞蛋 乾木耳 | 3.2 | 2 | 2.5 | 2.3 | 565 |  | 509 | 210 |
| 26 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 毛豆炒蛋 | 雞蛋 冷凍毛豆仁 薑 | 麵筋時瓜 | 時瓜 麵筋 枸杞 薑 | 洋芋三色 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 素絞肉 | 蔬菜 | 綠豆西米露 | 綠豆 西谷米 二砂糖 | 6.4 | 1.5 | 2.5 | 2 | 763 |  | 276 | 167 |
| 27 | 五 | S5 | 小米飯 | 米 小米 | 冬瓜干丁 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 番茄豆腐 | 豆腐 素絞肉 大番茄 薑 | 清炒時蔬 | 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 5.2 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 715 |  | 343 | 156 |
| 30 | 一 | T1 | 白米飯 | 米 | 咖哩麵腸 | 麵腸 青椒 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 若絲時蔬 | 素肉絲 時蔬 薑 | 塔香炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 蔬菜 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.4 | 3 | 2.1 | 716 |  | 271 | 263 |
| 31 | 二 | T2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋麵輪 | 麵輪 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 乾木耳 薑 | 銀蘿絞若 | 素絞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 710 |  | 289 | 295 |

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、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:5月份菜單編排說明如下： 一、星期五的蔬菜為有機蔬菜。二、為使食材供貨順利與申請三章一Q、P1主菜改為瓜燴豆腐、副菜一改為毛豆時蔬、湯品改為時蔬湯、P2副菜二改為清炒時蔬、P4主菜改為三杯凍腐、副菜一改為蛋香季豆、P5主菜改為咖哩豆干、副菜二改為番茄高麗、湯品改為榨菜金針湯、Q1主菜改為蜜汁豆干、副菜二敢為香滷豆腐、湯品改為時蔬湯、Q2副菜二改為毛豆洋芋、Q3主食改為油麵、主菜改為美味豆包、副菜二改為清炒時瓜、Q5副菜二改為蛋香時蔬、R1主菜改為瓜仔干丁、副菜一改為蛋香時蔬、副菜二改為塔香海茸、湯品改為四神湯、R2副菜二改為芹香豆芽、湯品改為時蔬湯、R4主菜改為洋芋凍腐、R5湯品改為海牙蛋花湯、S2副菜一改為豆包豆芽、S4副菜一改為麵筋時瓜、T1副菜一改為若絲時蔬、副菜二改為塔香炒蛋。