**106學年度上學期國民中學1月份素食菜單(尚好)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| **2** | **二** | **U2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 青椒 番茄  番茄醬 薑 | 蛋香花椰 | 雞蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 時蔬味噌湯 | 時蔬 味噌 | 5.2 | 1.9 | 2.5 | 2.6 | 716 | 562 | 366 |  |
| **3** | **三** | **A3** | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 豆包混炒 | 濕豆包 芹菜 海帶根 薑 | 時蔬 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬粉絲 | 5.3 | 1.8 | 2.5 | 3 | 739 | 277 | 425 |  |
| **4** | **四** | **A4** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 香滷豆腐 | 豆腐 薑 醬油 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆  乾香菇 薑 | 芝麻干香 | 豆干 濕海帶結 熟白芝麻 | 時蔬 | 黑糖雙耳湯 | 濕白木耳  濕黑木耳  黑糖 糖 | 5 | 1.7 | 2.5 | 2.8 | 706 | 232 | 71 | v |
| **5** | **五** | **A5** | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 雞蛋 三色豆 玉米粒 薑 | 酸菜干丁 | 酸菜 豆干 薑 | 時蔬 | 枸杞瓜湯 | 枸杞 時瓜 蛋 薑 | 5.1 | 2 | 2.5 | 3 | 730 | 516 | 628 |  |
| **8** | **一** | **B1** | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 小方豆干 素蠔油 | 西滷菜 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 薑 | 紅白蛋香 | 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 時蔬 乾黑木耳 味噌 | 5 | 2.1 | 2.5 | 2.8 | 716 | 628 | 215 |  |
| **9** | **二** | **B2** | 小米飯 | 米 小米 | 鐵板豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑 | 蛋香花椰 | 蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑 | 豆皮季豆 | 季節豆 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 珍菇蛋花湯 | 金針菇 時蔬 蛋 乾香菇絲 | 5 | 2 | 2.5 | 3 | 723 | 243 | 80 |  |
| **10** | **三** | **B3** | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒  乾白木耳 紅蘿蔔 薑 | 芹香海絲 | 海帶絲 芹菜 素肉絲 薑 | 時蔬 | 糙米粥 | 糙米 蛋  紅蘿蔔 乾香菇 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.7 | 688 | 113 | 497 |  |
| **11** | **四** | **B4** | 白米飯 | 米 | 瓜仔素肉 | 素絞肉 條瓜 薑 | 玉菜燴蛋 | 高麗菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 筍干油腐 | 油豆腐 筍干 薑 | 時蔬 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 6 | 2 | 2.5 | 3 | 793 | 240 | 409 | v |
| **12** | **五** | **B5** | 白米飯 | 米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 | 鮮菇瓜粒 | 時瓜 鮮菇 素絞肉 薑 | 毛豆甘藍 | 毛豆 甘藍 薑 | 時蔬 | 枸杞菇湯 | 枸杞 鮮菇 豆皮 時蔬 | 5 | 1.9 | 2.5 | 3 | 720 | 387 | 151 |  |
| **15** | **一** | **C1** | 白米飯 | 米 | 碎瓜豆干 | 豆干丁 碎瓜  紅蘿蔔 薑 | 家常油腐 | 油豆腐 小黃瓜  玉米筍 薑 | 黑椒季豆 | 豆皮 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 5.5 | 2 | 2.5 | 2.7 | 744 | 359 | 319 |  |
| **16** | **二** | **C2** | 芝麻飯 | 米  黑芝麻 | 沙茶豆腐 | 豆腐 青椒  紅蘿蔔 沙茶醬 | 海根香芹 | 海帶根 豆包 芹菜  紅蘿蔔 薑 | 木須蛋香 | 蛋 紅蘿蔔 黑木耳 | 時蔬 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 | 5.5 | 2.3 | 2.5 | 2.6 | 747 | 498 | 311 |  |
| **17** | **三** | **C3** | 西式特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 黑椒若醬 | 素絞肉 三角豆 薑 | 豆皮玉菜 | 豆皮 高麗菜 乾香菇 薑 | 時蔬 | 羅宋湯 | 番茄 時蔬  紅蘿蔔 薑 | 6 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 775 | 297 | 316 |  |
| **18** | **四** | **C4** | 白米飯 | 米 | 豆瓣豆包 | 豆包 白蘿蔔  紅蘿蔔 豆瓣醬 | 蛋香雲筍 | 蛋 筍絲 紅蘿蔔  黑木耳 薑 | 瓜粒炒蛋 | 時瓜 蛋 黑木耳 薑 | 時蔬 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳 枸杞 糖 | 5.5 | 2.2 | 2.1 | 2.5 | 750 | 304 | 304 | v |
| **19** | **五** | **C5** | 燕麥飯 | 燕麥 米 | 時瓜干片 | 豆干片 紅蘿蔔  時瓜 薑 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 杏鮑菇  乾香菇 薑 | 時蔬豆腐 | 時蔬 豆腐 乾香菇 薑 | 時蔬 | 紫菜湯 | 乾紫菜 薑 時蔬 | 5.7 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 759 | 336 | 326 |  |
| **22** | **一** | D1 | 白米飯 | 米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 沙茶海茸 | 海茸 薑 沙茶醬 | 碎脯干丁 | 豆干丁 碎脯 薑 | 時蔬 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 | 5.7 | 2.1 | 2.5 | 2.6 | 756 | 336 | 331 |  |
| **23** | **二** | D2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 雞蛋 小方豆干 薑 滷包 | 蛋香季豆 | 蛋 季節豆 紅蘿蔔 薑 | 咕咾油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 枸杞 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.7 | 749 | 330 | 328 |  |
| **24** | **三** | D3 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 炊粉特餐 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 紅仁炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 薑 | 時蔬 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 3 | 760 | 387 | 364 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

說明: 1.因U3與A4皆為特餐(連續2天),故以A3取代U3。 2.因食材調度故U1副菜一與A5副菜一對調供應。3.因食材調度故B2副菜一與B5副菜一對調供應。 4.因食材調度故C4副菜一與C5副菜一對調供應。 5.因食材調度故D1副菜一與D2副菜一對調供應。 6.因食材調度故A4副菜二與B5副菜二對調供應。 7.因食材調度故B2湯品與C1湯品對調供應。