

113年11月素菜單 漳和國中

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	水果	熱量
1	週五	紫米飯	沙茶豆包	香甜玉米段*1	梅干苦瓜	蕓菜	海芽豆腐湯			5.9	2.2	1.5	2.3		721
		白米+紫米	豆包+玉米筍+青椒	玉米段	苦瓜+梅干菜		海帶芽+板豆腐								
4	週一	芝麻飯	糖醋素雞	關東煮	白菜炒豆包	小白菜	椰香地瓜西米露			6.2	2.1	1.8	2.3		738
		白米+黑芝麻	素雞+彩椒+小黃瓜	白蘿蔔+油豆腐+素甜不辣	大白菜+紅蘿蔔+豆包		地瓜+西谷米+椰漿								
5	週二	香椿炒飯	腐乳干片	塔香海根	-	有機味美菜	黃瓜鴻菇湯			5.3	2.0	1.7	2.4		669
		白米+玉米粒+素火腿	豆干片+芹菜段+豆腐乳	海帶根+紅蘿蔔+九層塔			大黃瓜+鴻喜菇								
6	週三	薏仁飯	蜜汁豆腸	金茸細粉	鮮蔬秋葵	蕓菜	枸杞竹筍湯	水果		6.1	2.2	1.9	2.3	1	806
		白米+洋蔥仁	豆腸+小黃瓜+玉米筍	冬粉+綠豆芽+金針菇	秋葵+菇+紅蘿蔔		竹筍+枸杞								
7	週四	糙米飯	梅干燒麵腸	麻婆豆腐	木耳高麗	蚵白菜	芹香蘿蔔湯	保久乳		5.4	2.2	1.7	2.3	0.8	808
		白米+糙米	雞腸+梅干菜	板豆腐+素絞肉+毛豆仁	高麗菜+木耳		白蘿蔔+芹菜珠								
8	週五	胚芽飯	麻油豆包	蜜汁滷味	鮮菇黃瓜	青江菜	蕃茄玉米湯			6.1	2.8	1.6	2.3		775
		白米+胚芽米	豆包+高麗菜	四分干+素紫菜糕+菇	大黃瓜+菇		蕃茄+玉米片								
11	週一	麥片飯	香菇素燥干丁	海苔洋芋	銀芽炒油片絲	油菜	薑絲海帶湯			6.3	2.0	1.5	3.0		766
		白米+麥片	豆干丁+素肉燥+乾香菇絲	馬鈴薯+海苔粉	綠豆芽+紅蘿蔔+油片絲		海帶片+薑絲								
12	週二	糙米飯	南瓜燴素雞	蕃茄豆腐煲	塔香茄子	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯			5.9	2.2	1.8	2.3		723
		白米+糙米	素雞+南瓜	板豆腐+蕃茄+菇	茄子+九層塔		高麗菜+菇+味噌								
13	週三	紅藜小米飯	宮保油腐	椒鹽毛豆莢	鮮菇白菜	蕓菜	古早味米粉湯	水果		5.9	2.2	1.5	2.3	1	780
		白米+小米+紅藜麥	油豆腐+乾辣椒+油花生	毛豆莢	大白菜+菇+紅蘿蔔		米粉+油片絲+芋頭								
14	週四	台式炒麵	鮮蔬豆腸	芋泥包*1	-	蚵白菜	素肉羹湯			5.3	2.3	1.5	2.4		689
		油麵+高麗菜+油片絲	豆腸+玉米筍+菇	芋泥包			白蘿蔔+素肉羹+木耳								
15	週五	蕎麥飯	紅燒烤麩	泡菜年糕	鮮菇花椰	青江菜	★花生地瓜圓湯			6.8	2.0	1.7	2.3		771
		白米+蕎麥	烤麩+玉米筍+毛豆仁	泡菜+大白菜+年糕	青花菜+花椰菜+菇		地瓜圓+★熟花生仁片								
18	週一	茄汁炒飯	金瓜豆包	海帶三絲	-	小白菜	香菇蘿蔔瓜仔湯			5.3	2.4	1.8	2.4		704
		白米+素火腿+蕃茄	豆包+南瓜+菇	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇			白蘿蔔+菇+花瓜條								
19	週二	五穀飯	魚香茄子燒油腐	鳳梨木耳炒麵腸	雙色花椰	有機小松菜	紅豆紫米湯			6.1	2.3	1.5	2.3		742
		白米+五穀米	茄子+油豆腐+紅椒	雞腸片+木耳+鳳梨	花椰菜+青花菜+紅蘿蔔		紅豆+紫米								
20	週三	紅藜麥飯	紅麴素肚	雪菜百頁	豆酥四季	蚵白菜	素肉骨茶湯			5.4	2.4	1.7	2.3		705
		白米+紅藜麥	素肚+紅麴+小黃瓜	百頁+雪菜	四季豆+豆酥		高麗菜+肉骨茶包+菇								
21	週四	燕麥飯	香滷蘭花干	白菜獅子頭*1	枸杞地瓜葉	青江菜	蕃茄豆腐湯	保久乳		5.4	2.5	2.1	2.3	0.8	838
		白米+燕麥	蘭花干+菇+小黃瓜	素獅子頭+大白菜+菇	地瓜葉+枸杞		蕃茄+板豆腐								
22	週五	糙米飯	香酥豆腐	紅藜麥毛豆	紅絲高麗	油菜	鮮菇冬瓜湯			5.5	2.2	2.2	3.0		733
		白米+糙米	板豆腐	毛豆仁+紅藜麥	高麗菜+紅蘿蔔		冬瓜+菇								
25	週一	麥片飯	花生海結滷烤麩	素白帶魚*1	鮮蔬炒水蓮	青江菜	味噌蔬菜湯			5.4	2.2	1.7	3.0		718
		白米+麥片	烤麩+海帶結+★花生	素白帶魚	水蓮+紅蘿蔔+菇		高麗菜+菇+味噌								
26	週二	白米飯	咖哩凍腐	青龍椒炒豆干片	鮮菇銀芽	有機黑葉白菜	蘿蔔素丸湯			5.1	2.3	1.7	2.4		676
		白米	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	糯米糰+豆干片+豆豉	綠豆芽+木耳+菇		白蘿蔔+素丸								
27	週三	糙米飯	糖醋豆包	義式烤蔬菜	芋香白菜	油菜	剝皮辣椒竹筍湯	水果		6.1	2.1	1.9	2.3	1	790
		白米+糙米	豆包+毛豆仁+黃椒	馬鈴薯+玉米段+紅椒+小黃瓜	大白菜+木耳+芋頭		剝皮辣椒+竹筍								
28	週四	薏仁飯	酸菜炒素肚	冬瓜煨凍腐	鮮菇高麗	蚵白菜	綠豆湯			6.1	2.2	1.6	2.4		740
		白米+洋蔥仁	素肚+黑酸菜絲	凍豆腐+冬瓜+紅蘿蔔	高麗菜+菇		綠豆								
29	週五	義大利麵	紅燒豆腸	蕃茄義大利醬	彩椒花椰	油麥菜	南瓜鮮蔬湯	腐歷豆奶		5.0	3.1	1.7	2.3		729
		螺旋麵(乾)	豆腸+杏鮑菇+青椒	玉米粒+素火腿+蕃茄+菇	青花菜+花椰菜+彩椒		南瓜+大白菜								

本菜單標示「★」為本月新菜色;本校未使用輻射污染食品。
備註:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。
本校中央廚房承攬廠商:統鮮美食股份有限公司

◎營養補給站

