

112 學年度上學期國民中學 9 月份素食菜單(非偏鄉)-尚好便當

本店使用台灣豬肉

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	附餐 1	附餐 2	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 雞蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
8/30	三	A3	泰式特餐	米	打拋干丁	豆干 時蔬 檸檬 薑	麵筋甘藍	甘藍 麵筋 薑	風味素丸	素丸	蔬菜	冬蔭功湯	秀珍菇 大番茄南薑 檸檬 香茅	假頭		5.2	1.8	3	3	769		188	112
8/31	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣鮑腸	鮑腸 刈薯 胡蘿蔔 薑	豆包豆芽	胡蘿蔔 綠豆芽 乾木耳 薑	香油油腐	四角油豆腐 蔴竹筍干 油包 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6.3	1.8	3.7	3	899		245	154
1	五	A5	燕麥飯	米 燕麥	醬燒鮑輪	鮑輪 時蔬 胡蘿蔔 薑	白菜蛋香	雞蛋 結球白菜 乾香菇薑	豆皮海帶	豆皮 乾海帶 金針菇 薑	蔬菜	酸菜湯	酸菜 素羊肉	水果	有機豆 奶	5.2	2.2	2.5	3	742		178	145
4	一	B1	白米飯	米	家常素肉	素肉 海帶結 麵丸 薑	三絲豆包	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑	蔬菜	三日蔬湯	時蔬 鮮菇 胡蘿蔔 薑 素 羊肉	包子		5.7	2.0	2.5	3	772		163	490
5	二	B2	糙米飯	米 糙米	紅燒素排	素肉排 油包	鮮菇豆腐	豆腐 杏鮑菇 乾香菇 薑	蛋香碎脯	雞蛋 蘿蔔乾 胡蘿蔔 薑	蔬菜	針菇時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉 金針 菇	餐包		5	2.3	2.5	3	730		14	117
6	三	B3	西式特餐	義大利麵	茄汁肉醬	素肉 馬鈴薯 芹菜 蕃茄醬	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	火腿泥炒	素火腿 刈薯 薑	蔬菜	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃 湯調理包	果汁		4	1.6	2	3	605		22	186
7	四	B4	糙米飯	米 糙米	照燒油腐	油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 照燒 醬	雪菜豆干	豆干 雪裡蕪 薑	絞若甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	餐包		6	2.1	2.3	3	780		238	216
8	五	B5	小米飯	米 小米	韓式豆包	豆包 韓式泡菜 結球白菜 薑 芝麻(熟)	香油凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	清炒瓜苗	華人瓜苗 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蛋花芽湯	乾裙帶菜 雞蛋薑	水果	有機豆 奶	5.2	2.4	2.5	3	747		234	216
11	一	C1	白米飯	米	瓜仔若	素肉 醃漬花胡 胡蘿蔔 薑	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 薑	奶香馬鈴薯	冷凍玉米粒 馬鈴薯 薑 奶油 (固態)	蔬菜	金針冬粉湯	金針菜乾 冬粉薑 素羊肉	包子		5.8	1.6	2	3	731		166	490
12	二	C2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋 油包	西油菜	素肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	番茄豆腐	豆腐 洋蔥 大番茄 蕃茄醬	蔬菜	枸杞時瓜湯	時瓜 胡蘿蔔 薑素羊肉	餐包		5	2.4	2.5	3	733		155	117
13	三	C3	越式特餐	拉麵	越式素肉	素肉 芹菜 胡蘿蔔 乾香茅 薑	素炒時蔬	素肉 時蔬 乾香菇 薑	豆皮豆芽	豆皮 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	越式高湯	大番茄 鳳梨罐頭 南薑 檸 檬	果汁		5	2.4	2	3	695		152	186
14	四	C4	糙米飯	米 糙米	沙茶豆干	豆干 刈薯 胡蘿蔔 沙茶醬	川耳佐蛋	雞蛋 芹菜 川耳 薑	絞若甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	假頭		5.5	1.8	2.8	3	775		233	216
15	五	C5	紫米飯	米 黑秈糯米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	照燒油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 醬油 紅 砂糖	蔬菜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌薑	水果	有機豆 奶	5.7	2	2.5	3	772		230	216
18	一	D1	白米飯	米	黑椒素肉	素肉 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒 粒	豆芽豆干	豆干 綠豆芽 乾木耳 薑 胡蘿 蔔	蛋香刈薯	雞蛋 刈薯 薑	蔬菜	針菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑 素羊肉	包子		5.5	1.8	2.5	3	753		340	252
19	二	D2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	絞若甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	白菜油	素肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿 蔔 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	豆漿		5	1.9	2.8	3	743		348	257
20	三	D3	菲式特餐	米 糙米	醬醋素燒	四角油豆腐 馬鈴薯 月桂 葉 白醋薑	菲式配料	素肉 芹菜 風味醬油 薑	馬拉盞	時蔬 菲式調味粉 薑 紅辣椒	蔬菜	菲式蔬菜湯	時蔬 大番茄 羅望子 素羊 肉	果汁		6	2.2	2	3	760		356	242
21	四	D4	糙米飯	米 糙米	筍干鮑腸	鮑腸 蔴竹筍干 薑	蒜拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	銀蘆凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蔬菜	檸檬愛玉	愛玉凍 二砂糖 檸檬	餐包		5.5	2.1	2.6	3	768		189	114
22	五	D5	燕麥飯	米 燕麥	三杯豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 薑	螞蟥上樹	豆皮 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	時瓜素丸湯	時瓜 素丸	水果	有機豆 奶	6	2.5	2.3	3	790		257	154
23	一	D6	白米飯	米	紅燒豆包	豆包 油包	蛋增時瓜	雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑	鮮菇豆腐	豆腐 秀珍菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	海芽薑絲湯	乾裙帶菜 薑 素羊肉	餐包		5	1.8	2.8	3	740		224	89
25	一	E1	白米飯	米	咖哩絞若	素肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩 粉	芹香干片	豆干 芹菜 薑	木須蛋香	雞蛋 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	包子		5.5	2.3	2.1	3	735		340	252
26	二	E2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	鮮菇豆腐	豆腐 秀珍菇 乾香菇 胡蘿 蔔 薑	絞若豆芽	素肉 綠豆芽 芹菜 薑	蔬菜	金針湯	金針菜乾 榨菜薑	餐包		5	1.7	2.3	3	700		348	257
27	三	E3	刈包特餐	刈包	酸菜素肉	素肉 酸菜 薑	清炒甘藍	甘藍 乾木耳 薑	開東煮	黑輪 玉米段 白蘿蔔 薑	蔬菜	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜	果汁		5	2.3	2	3	693		356	242
28	四	E4	糙米飯	米 糙米	豉香凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆 豉 薑	絞若白菜	豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 薑	清炒瓜苗	華人瓜苗 胡蘿蔔 薑	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖	水果	有機豆 奶	5	2.2	2.8	3	750	354	258	214

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:9月份菜單編排說明如下:

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題, A5 主食改為燕麥飯, A5 湯品改為酸菜湯, B1 主菜改為家常素肉, B2 湯品改為針菇時瓜湯, B3 副菜二改為火腿泥炒, B3 湯品改為玉米濃湯, C1 副菜二改為奶香馬鈴薯, C1 湯品改為金針冬粉湯, C2 主菜改為油煎蒸炒滑蛋, C2 湯品改為枸杞時瓜湯, D1 主菜改為黑椒素肉, D2 副菜一改為絞若甘藍, D1 湯品改為檸檬愛玉, D5 湯品改為時瓜素丸湯, D6 副菜二改為鮮菇豆腐, D6 湯品改為海芽薑絲湯, E1 副菜一改為芹香乾片, E2 湯品改為金針湯, E3 主菜改為酸菜素肉。

三、點心供應品項如下:小餐包、水果、包子、饅頭、果汁等。

四、每週五供應一次有機豆奶