會稽國中
113.11月素食菜單

日期	星期	主食	今日主菜			美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	運動會補假												
4	一	糙米飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-炒	田園玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	五香豆干x2 五香豆干-燒	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.8	2.4	2	3	841
5	二	香Q白飯	家常油腐 油腐木耳Q紅蘿蔔Q-煮	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	芹炒腐皮絲 芹菜Q腐皮絲木耳Q蒟蒻-炒	蜜芋頭 芋頭Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2	3	834
6	三	燕麥飯	沙茶滷味 豆干素肚-滷	木耳敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	香菇海苔燒 香菇海苔燒-燒	韓式白菜年糕 大白菜Q年糕-煮	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.7	2.4	2.4	3	844
7	四	胚芽米飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	芽菜彩絲 豆芽菜Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	大溪黑豆干 黑豆干-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q甜椒Q芹菜Q-炒	素肉燥 麵輪素絞肉香菇Q-滷	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q素香菇頭	6.8	2.5	2.2	3	854
8	五	小米飯	豆皮蔬菜捲 豆皮蔬菜捲-炸	蕃茄炒蛋 豆腐蕃茄Q雞蛋Q-炒	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔Q-燒	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔Q	6.5	2.5	2	3.3	841
11	一	麥片飯	塔香豆腸 豆腸-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	茄汁馬鈴薯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q通心粉-煮	彩椒青花 青花菜S甜椒Q-炒	炒海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	蓮藕玉米湯 玉米粒Q蓮藕Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2.4	3	851
12	二	香Q白飯	蘿蔔烤麩 烤麩蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	五柳豆包 豆包芹菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	什炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	芝麻芋薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜	和風時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2	3.2	850
13	三	胚芽米飯	蜜燒黑豆干 黑豆干-燒	毛豆冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	炒空心菜 空心菜履歷-炒	海山醬雙併 甜不辣素丸-煮	滷蘭花干 蘭花干紅蘿蔔Q-滷	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.5	2.2	3	833
14	四	糙米飯	三角油腐 油腐-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q豆管鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	紅燒紫茄 茄子Q-燒	黑椒炒豆薯 豆薯Q木耳Q甜椒Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.7	2.3	2.3	3.2	843
15	五	燕麥飯	鐵板豆腐 豆腐木耳Q-煮	南洋咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鍋燒什錦 海帶結筍T紅蘿蔔Q-燒	四彩干丁 干丁小黃瓜Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	7	2.3	2	3.2	857
18	一	五穀米飯	三杯豆干 豆干-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	砂鍋白菜 大白菜Q腐皮絲鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.8	2.3	2.3	3.2	850
19	二	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	油燜筍 筍T-煮	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q-煮	蕃茄腐竹 蕃茄Q腐竹-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.7	2.4	2	3	834
20	三	小米飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲香菇Q-煮	滷味燙 高麗菜Q凍豆腐豆管金針菇Q-滷	百展雞 百展雞-煎	甜椒蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	季節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	6.7	2.5	2	3	842
21	四	麥片飯	香滷豆包 豆包-滷	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	鮮炒時瓜 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐-煮	炒牛蒡 牛蒡Q蒟蒻木耳Q-炒	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.8	2.5	2.2	3.2	863
22	五	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸甜椒Q-煮	沙茶素雞 素雞-炒	翠綠時蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	醬燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	有機蔬菜	日式白玉湯 蘿蔔Q海帶芽	6.8	2.5	2	3.2	858
25	一	胚芽米飯	甜醬雙味 油腐蘿蔔Q-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	青椒炒干片 青椒Q干片-炒	素雞腿 素雞腿-燒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	鮮菇冬瓜湯 冬瓜Q鮮菇Q	6.5	2.5	2	3.2	837
26	二	糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁蒟蒻毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	醬燒黑豆干 黑豆干-燒	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	玉筍敏豆 敏豆履歷木耳Q玉米筍Q-炒	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q素香菇頭	6.7	2.4	2.4	3.2	853
27	三	香Q白飯	豆瓣豆腐 豆腐素絞肉-煮	炸蔬菜捲 蔬菜捲-炸	筍炒什錦 筍T鮮菇Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	蜜燒雙薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	季節青菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.8	2.4	2.2	3.2	855
28	四	燕麥飯	香椿豆干 豆干麵輪香菇Q-煮	栗子白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q栗子-煮	金黃燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	塔香紫茄 茄子-煮	素什錦燒 素什錦燒-燒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	6.8	2.5	2.4	3	859
29	五	小米飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	薑燒枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2.3	3	842

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均.黃筱瑄

★三章1Q豆奶日：11／25（一）

(S)：CAS 台灣優良農產品標章　(Q)：溯源農糧產品　(T)：產地-台灣