會稽國中114.4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	二	胚芽米飯	茄汁豆包丁 豆包丁-煮	麻香山藥 山藥Q-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	菇炒菠菜 菠菜履歷鮮菇Q-炒	五香什錦 筍T海帶結紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	6.8	2.4	2.3	3	849
2	三	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q蒟蒻-煮	翠綠花椰 青花菜S紅蘿蔔Q-煮	糖蜜地瓜 地瓜履歷-煮	沙茶干片 干片-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.8	2.3	2.4	3	844
3	四	~兒 童 節、清 明 節 連 假~												
4	五													
7	一	麥片飯	瓜仔蘭花干 蘭花干脆瓜T-煮	豆瓣豆腐 豆腐-煮	油菜腐竹 油菜腐竹-炒	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	韓式白菜年糕 白菜Q年糕-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	7	2.4	2.3	3	863
8	二	香Q白飯	蠔油素雞 素雞-煮	蒸 蛋 雞蛋Q-蒸	什炒扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	素花枝排 素花枝排-炸	有機蔬菜	大瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.8	2.4	2.3	3.2	858
9	三	糙米飯	糖醋豆腸 豆腸-煮	香芹什錦 芹菜Q蒟蒻腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	三杯豆干 豆干豆薯Q-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	木耳敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.7	2.3	2.4	3.1	841
10	四	燕麥飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	鍋燒雙味 麵輪海帶結紅蘿蔔Q-燒	豆仁南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	玉筍翠瓜 小黃瓜Q玉米筍Q木耳Q-炒	有機蔬菜	白玉香菇湯 蘿蔔Q香菇Q玉米粒Q	6.8	2.3	2.2	3.1	843
11	五	小米飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	紅仁時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	什錦燒 什錦燒-燒	炒三絲 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q	6.8	2.3	2.2	3	839
14	一	香Q白飯	香滷豆包 豆包-滷	四寶炸醬 干丁玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	山藥雙色 山藥Q紫山藥Q芹菜Q-煮	鮮菇什蔬 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	醋溜木耳 木耳Q-炒	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.7	2.3	2.2	3.1	836
15	二	胚芽米飯	蔬菜凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q紅蘿蔔Q-煮	素雞腿 素雞腿-燒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	黃金甘薯條 甘薯條履歷-炸	有機蔬菜	日式海芽湯 海帶芽	6.7	2.4	2	3.2	843
16	三	炒飯	甜醬油腐 油腐-煮	薑炒海根 海帶根-炒	絲瓜冬粉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔Q-煮	結頭菜燒皮絲 結頭菜Q皮絲-燒	蔬菜排 蔬菜排-燒	季節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6.6	2.4	2.3	3	835
17	四	小米飯	五香豆干×2 五香豆干-煮	醬燉烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	黑椒黃芽菜 黃豆芽Q木耳Q甜椒Q-炒	麻香菇菇 鮑魚菇Q香菇Q鴻喜菇Q木耳Q-煮	砂鍋白菜 白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	薑絲時瓜湯 冬瓜Q	6.5	2.3	2.4	3	823
18	五	糙米飯	滷香世家 素肚蘭花干酸菜T-滷	大根燒 蘿蔔Q玉米粒Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	什炒彩絲 海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	炒時蔬 青花菜S白花菜S紅蘿蔔Q-炒	紹子素醬 干丁蕃茄Q毛豆履歷-煮	有機蔬菜	豆腐羹湯 豆腐木耳Q紅蘿蔔Q筍T	6.5	2.4	2.4	3	830
21	一	什穀米飯	香椿豆干 豆干-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	脆炒薯絲 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	素燒三角 三角油腐-燒	蔬菜滷味燙 高麗菜Q鮮菇Q豆管-滷	產銷履歷	薑絲海帶湯 海帶結	6.7	2.4	2.2	3	839
22	二	燕麥飯	三杯豆腸 豆腸-燒	香酥菜頭粿 蘿蔔糕-炸	翠綠小瓜 小黃瓜Q素雞紅蘿蔔Q木耳Q-炒	筍香素燥 筍T麵輪-滷	炒雙絲 甜椒Q素肉絲-炒	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	7	2.3	2.2	3.2	862
23	三	胚芽米飯	五更昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	玉筍時豆 敏豆履歷玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-燒	醬燒紫茄 茄子Q-燒	芹炒時蔬 芹菜Q海帶絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.5	2.3	2.4	3	823
24	四	香Q白飯	韓式部隊鍋 凍豆腐白菜Q年糕-煮	珍菇油菜 油菜履歷秀珍菇Q-炒	芝麻黑干 黑豆干芝麻-燒	蜜汁雙薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2.2	3	846
25	五	麥片飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q百頁豆腐-煮	炒牛蒡 牛蒡Q素肉絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉-煮	什滷蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	刺瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	7	2.5	2	3	863
28	一	糙米飯	五柳豆包 豆包片米Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	香滷麵筋 油泡雪蓮子-滷	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷腰果-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	炒干片 豆干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	產銷履歷	豆薯湯 豆薯Q豆管	6.7	2.4	2	3.1	839
29	二	香Q白飯	素雞塊×2 素雞塊-炸	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔Q-煮	油燜筍 筍T-燉	薑味海茸 海茸紅蘿蔔Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q豆腐-炒	有機蔬菜	白玉湯 蘿蔔Q木耳Q紅蘿蔔Q素香菇頭	6.5	2.4	2.4	3.2	839
30	三	小米飯	沙茶滷味 豆干素肚-煮	菇炒時瓜 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	薑炒木耳 木耳Q-炒	清蒸南瓜 南瓜Q-蒸	高麗腐皮絲 高麗菜Q腐皮絲紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.7	2.3	2.3	3	834

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章1Q豆奶日：4／28（一）。

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

過敏原資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、芝麻、堅果」，不適合對其過敏體質者食用。