

沃益食品美味午餐

會稽國中(素食)

114年3月菜單 供應年級：八、九年級

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	魚	肉	蛋	豆	奶
3/3	一	白米飯	塔香豆干 燒：豆干	泡菜冬粉 炒：冬粉、素泡菜、木耳Q、芝麻	椒香杏鮑菇 煮：杏鮑菇Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q	豆豉彩椒 炒：彩椒Q	履歷蔬菜 海帶結、菇Q		6	2	2	2	8
3/4	二	燕麥飯	BBQ醬豆腐 燒：豆腐、芝麻	鮮甜炒玉米 炒：玉米Q、毛豆Q	宜蘭西滷菜 煮：大白菜Q、香菇Q、紅蘿蔔Q、豆皮	原味蒸蛋 蒸：蛋Q	大根燒 燒：白蘿蔔Q	有機蔬菜 大黃瓜Q、素魚丸		6	2	2	2	8
3/5	三	台式炒麵	大溪滷豆干 滷：大溪黑干	酸菜筍茸 煮：酸菜、筍茸	冬瓜麵筋 燒：冬瓜Q、麵筋	炒地瓜葉 炒：地瓜葉T	玉米餅 炸：玉米餅	季節蔬菜 仙草汁、花豆、紅豆T		6	2	2	2	8
3/6	四	蕎麥飯	鐵板豆腐 燒：豆腐、菇Q	咖哩洋芋 煮：洋芋Q、毛豆Q	脆薯炒蛋 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	嫩炒菠菜 炒：菠菜T	牛蒡丸子 炸：牛蒡Q、芝麻	有機蔬菜 木耳Q、筍、菇		6	2	2	2	8
3/7	五	紫米飯	蜜汁豆皮 燒：豆包	海帶三絲 滷：海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔Q	脆炒蒲瓜 煮：蒲瓜Q、木耳Q	油揚青江菜 炒：青江菜T、豆皮	雙色山藥 燒：白、紫山藥Q	有機蔬菜 玉米Q、紅蘿蔔Q、豆腐		6	2	2	2	8
3/10	一	小米飯	家常豆腐 燒：豆腐、紅蘿蔔Q	香Q滷蛋 滷：蛋Q	地瓜蔬菜餅 炸：高麗菜Q、地瓜T、芝麻	敏豆鮮菇 炒：敏豆Q、菇Q	醬燒珍珠瓜 燒：珍珠瓜	履歷蔬菜 榨菜、油腐絲		6	2	2	2	8
3/11	二	糙米飯	梅干素肚 滷：素肚、梅乾菜	小瓜玉米筍 炒：小黃瓜Q、玉米筍	番茄炒蛋 燒：番茄Q、蛋Q	塔香寬粉 燒：寬冬粉、高麗菜Q、菇、紅蘿蔔Q	雲耳扁蒲 炒：蒲瓜Q、木耳Q	有機蔬菜 大蔥仁、洋芋Q		6	2	2	2	8
3/12	三	香椿炒飯	照燒豆腸 燒：豆腸、毛豆Q	燒蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕	清炒結頭菜 炒：結頭菜Q、紅蘿蔔Q	和風秋葵 煮：秋葵Q	酸菜筍茸 煮：酸菜、筍茸	季節蔬菜 紅豆芋圓湯		6	2	2	2	8
3/13	四	白米飯	糖醋油豆腐 燒：油豆腐、芝麻	鮮炒筍片 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	木耳鮮瓜 燒：大黃瓜Q、木耳Q	黑椒燒洋芋 燒：洋芋Q、紅蘿蔔Q	干炒糯米椒 炒：豆干、糯米椒Q	有機蔬菜 玉米Q、洋芋Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
3/14	五	雜糧飯	菇菇凍腐井 煮：凍豆腐、菇Q、毛豆Q	綜合滷味 滷：白蘿蔔Q、素肚、海帶結	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮	西芹茼蒿 炒：西芹Q、茼蒿	辣炒菜脯 炒：碎脯、辣椒片	有機蔬菜 豆腐、味噌		6	2	2	2	8
3/17	一	白米飯	三杯豆腐 燒：豆腐	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果片	鐵板芽菜 炒：綠豆芽Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	古早味苦瓜 燒：苦瓜Q	佃煮南瓜 煮：南瓜Q、枸杞	履歷蔬菜 金針花、金針菇Q、菇		6	2	2	2	8
3/18	二	麥片飯	蜜梅香豆包 燒：豆包、白芝麻	關東煮 煮：玉米Q、白蘿蔔Q、油豆腐	紅仁炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	爽口茼蒿菜 炒：茼蒿T	毛豆小油泡 煮：毛豆Q、小油泡	有機蔬菜 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q		6	2	2	2	8
3/19	三	義大利麵	香菇燒油腐 燒：豆腐、香菇Q	滷雙結 滷：豆皮結、海帶結	豆沙包 蒸：豆沙包S	鮮菇花椰 炒：美白菇Q、花椰菜Q	義式夏南瓜 炒：櫛瓜Q、彩椒Q	履歷蔬菜 綠豆小薏仁		6	2	2	2	8
3/20	四	糙米飯	金沙豆腐 燒：豆腐、南瓜Q	醬燒烤麩 燒：烤麩、毛豆T、香菇Q	枸杞冬瓜 煮：冬瓜Q、枸杞	芝麻香萵苣 炒：萵苣T、芝麻	紅油筍干 燒：筍干	有機蔬菜 豆薯Q、香菜丸		6	2	2	2	8
3/21	五	玉米飯	香Q滷蛋 滷：蛋Q	豆瓣素雞片 炒：素雞片	鮮炒蒲瓜 煮：蒲瓜Q、菇、紅蘿蔔Q	蜜汁芋頭 燒：芋頭Q	腰果彩椒 炒：彩椒Q、腰果片	有機蔬菜 筍、福菜		6	2	2	2	8
3/24	一	燕麥飯	打拋油腐 炒：油豆腐、番茄Q	豆皮西芹 炒：西芹Q、豆皮	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	薑絲地瓜葉 炒：地瓜葉Q、薑絲	薑絲木耳 炒：木耳Q	履歷蔬菜 大白菜Q、菇		6	2	2	2	8
3/25	二	白米飯	泰式嫩豆腐 煮：豆腐、彩椒Q	回鍋干片 煮：豆干片、高麗菜Q	日式煮蘿蔔 滷：白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	芋香白菜 煮：芋頭Q、大白菜Q、紅蘿蔔Q	山藥白果 燒：山藥Q、白果	有機蔬菜 豆腐、味噌、海帶芽		6	2	2	2	8
3/26	三	主廚炒飯	滷豆包 滷：豆包、芝麻	香油拌干絲 炒：白干絲、紅蘿蔔Q、芹菜Q、海帶	高麗菜炒蛋 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蛋Q	田園彩蔬 炒：彩椒Q、毛豆S、杏鮑菇Q	枸杞雪裡紅 炒：枸杞、雪裡紅	季節蔬菜 仙草汁、花豆、紅豆T		6	2	2	2	8
3/27	四	胚芽飯	塔香干片 煮：豆干片	香菇蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q	清香炒絲瓜 炒：絲瓜Q、枸杞	清炒海茸 滷：海帶茸、筍、菜	豆豉青椒 炒：青椒Q、豆豉	有機蔬菜 杏鮑菇Q、白蘿蔔Q		6	2	2	2	8
3/28	五	紫米飯	麻婆豆腐 香菇Q、豆腐	冬瓜麵筋 煮：冬瓜Q、麵筋	鮮炒筍片 燒：筍、木耳Q、紅蘿蔔Q	秋葵彩丁 炒：秋葵Q、玉米筍Q、彩椒Q	香滷大根圈 滷：白蘿蔔Q	有機蔬菜 佛手瓜Q、洋蔥仁		6	2	2	2	8
3/31	一	小米飯	紅燒腐竹 燒：腐竹、毛豆Q	炸醬干丁 滷：豆干丁、豆薯Q	香菇扁蒲 燒：扁蒲Q、菇Q	堅果芽菜 炒：綠豆芽Q、紅絲、腰果、核桃	蜜汁地瓜 燒：地瓜T、芝麻	履歷蔬菜 金針菇Q、菇Q、紅蘿蔔Q	豆奶	6	2	2	2	8

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆回饋豆奶：3/31(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

會稽