



會稽國中114.6月素食菜單

美味午餐

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
2	一	糙米飯	海苔燒 海苔燒-燒	糖蜜地瓜 地瓜履歷-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	腰果彩丁 玉米粒Q紫山藥Q小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	三杯四分干 豆干-燒	產銷履歷	薑絲金針湯 乾金針T木耳Q	7	2.5	2	3	863
3	二	香Q白飯	醬燒豆包丁 豆包丁木耳Q筍紅蘿蔔履歷-燒	菇炒竹筍 筍鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	炒油菜 油菜履歷紅蘿蔔履歷腐竹-炒	金黃燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	蠔油素雞 素雞-煮	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2.2	3.1	866
4	三	胚芽米飯	甜醬油腐 油腐蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	綠蔬什錦 西芹Q豆管木耳Q-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	豆芽炒干絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.4	2.3	3.2	858
5	四	小米飯	五香豆干x2 五香豆干-燒	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	酸菜素肚 素肚酸菜T-炒	玉筍佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷玉米筍Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.5	2.5	2.4	3	838
6	五	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸-煮	黑椒脆薯 豆薯Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	蔬菜腐皮 腐皮絲白菜Q紅蘿蔔履歷-煮	紅燒紫茄 茄子Q-燒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐海帶芽	6.7	2.4	2.4	3.2	853
9	一	香Q白飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷筍紅蘿蔔履歷-煮	炒時豆 敏豆履歷木耳Q-炒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	時蔬扁蒲 扁蒲Q香菇Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.8	2.5	2.3	3	856
10	二	胚芽米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹紅蘿蔔履歷-煮	糖醋甜不辣 素甜不辣-煮	韓式拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-滷	有機蔬菜	山藥薏仁湯 山藥Q薏仁	6.7	2.6	2	3	849
11	三	麥片飯	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	甜椒青花菜 青花菜S甜椒Q-炒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔履歷-炒	黃金甘薯條 甘薯條履歷-炸	季節青菜	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.7	2.5	2.2	3.2	856
12	四	什穀米飯	茄汁豆包 豆包-燒	芹香什炒 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	薑炒空心菜 空心菜履歷皮絲-炒	醬燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔履歷-燒	毛豆南瓜 南瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯Q素香菇頭	6.7	2.5	2	3	842
13	五	小米飯	咖哩百頁 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	薑炒海茸 海茸-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	豆腐羹湯 豆腐紅蘿蔔履歷木耳Q筍T	6.7	2.6	2.4	3	859
16	一	胚芽米飯	塔香豆腸 豆腸-燒	雪菇油菜 油菜履歷馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-炒	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	栗子白菜 白菜Q紅蘿蔔履歷栗子木耳Q-煮	醬淋五香豆干x2 五香豆干-煮	產銷履歷	海帶湯 海帶結	6.7	2.6	2.4	3	859
17	二	燕麥飯	三角油腐 三角油腐-滷	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	芽菜三絲 黃豆芽海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	素瓜仔肉 素絞肉碎瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐	6.5	2.5	2.4	3	838
18	三	炒飯	沙茶雙味 豆干素肚-滷	時蔬小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	醬燒烤麩 烤麩木耳Q紅蘿蔔履歷-燒	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	6.7	2.4	2.4	3.2	853
19	四	什穀米飯	五柳豆包 豆包芹菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-燒	素燒大頭菜 大頭菜Q皮絲-燒	炒什菇 香菇Q鮑魚結Q秀珍菇Q木耳Q-炒	蜜汁雙薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.3	2.3	3	841
20	五	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉S-煮	素棒腿 素棒腿-燒	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	麻香山藥 山藥Q-煮	蔬菜粉絲 冬粉素絞肉高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	牛蒡湯 牛蒡Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2	3	834
23	一	小米飯	泡菜凍豆腐 凍豆腐白菜Q-煮	沙茶素雞 素雞-炒	玉筍蒲瓜 蒲瓜Q玉筍Q紅蘿蔔履歷-煮	木耳敏豆 敏豆履歷干片Q紅蘿蔔履歷-炒	四寶干丁 干丁素絞肉毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.6	2.3	3	843
24	二	胚芽米飯	茄汁豆腸 豆腸-炒	醬燒什錦 海帶結蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	青椒小炒 青椒Q干片-炒	炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q-炒	燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2.4	3	859
25	三	糙米飯	塔香油腐 油腐-燒	薑味南瓜 南瓜紅蘿蔔履歷-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	鮮炒佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.7	2.6	2.4	3	859
26	四	香Q白飯	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	蜜燒黑干 黑豆干-燒	雙色花椰 青花菜S白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	有機蔬菜	金針素肉絲湯 乾金針T素肉絲木耳Q	6.7	2.5	2.3	3	849
27	五	什穀米飯	滷豆包 豆包-滷	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	油燜筍 筍T麵輪-煮	香菇麵筋 油泡乾香菇-滷	糖醋獅子頭 素獅子頭-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.5	2.5	2.4	3.2	847
30	一	燕麥飯	蠔油五香豆干x2 五香豆干-煮	三杯芋薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	麻香素腰花 素腰花-煮	家常豆腐 豆腐-煮	鮮菇白菜 白菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856

★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：6/30（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、堅果」，不適合對其過敏體質者食用。