



會稽國中114.9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 蛋白	蔬菜 類	油脂 類	熱量
1	一	香Q白飯	干片小炒 干片木耳Q-炒	什錦白菜 白菜Q紅蘿蔔履歷豆管-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	清炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	產銷 履歷	佛手瓜湯 佛手瓜Q鮮結Q	6.8	2.4	2.4	3	851
2	二	胚芽米飯	家常油腐 油腐紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	韓式拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔履歷-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	時蔬甜椒 芹菜Q彩椒Q木耳Q-炒	絲瓜腐皮絲 絲瓜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-煮	有機 蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.5	2.2	3	847
3	三	炒飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q-煮	蜜燒黑干 黑豆干-燒	玉筍小瓜 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	牛蒡三絲 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	7	2.4	2.3	3.2	872
4	四	小米飯	糖醋豆腸 豆腸-燒	醬燒紫茄 茄子Q-燒	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	菜脯蛋 雞蛋Q菜脯T-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.3	2.4	3	837
5	五	糙米飯	四喜烤麸 烤麸蒟蒻鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	芽菜干絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q-煮	油菜腐竹 油菜履歷腐竹-煮	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.7	2.5	2.5	3	854
8	一	燕麥飯	芹香素雞 素雞芹菜Q-炒	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	豆瓣油腐 油腐-燒	炒空心菜 空心菜履歷-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	產銷 履歷	刺瓜湯 黃瓜Q素香姑頭	7	2.4	2	3	855
9	二	香Q白飯	醬燒豆包丁 豆包丁木耳Q紅蘿蔔履歷蒟蒻-燒	地瓜薯條 甘薯條履歷-炸	炒花椰菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.7	2.5	2.3	3.2	858
10	三	什穀米飯	三杯滷味 豆干素肚-滷	鹽水時蔬 筍T小黃瓜Q百頁豆腐-煮	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	大頭菜皮絲 結頭菜Q皮絲-滷	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節 青菜	红豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.5	2.6	2.5	3	848
11	四	胚芽米飯	燒嫩油腐 蠻油腐-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	醬燉什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷烤麸-燉	甜醬甜不辣 素甜不辣-煮	炒三絲 青椒Q腐皮絲木耳Q素肉絲-炒	有機 蔬菜	木耳金針湯 乾金針T木耳Q	7	2.3	2.3	3	855
12	五	麥片飯	五香豆干x2 五香豆干-煮	茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	素燒蓮藕 蓮藕Q紅蘿蔔履歷-燒	有機 蔬菜	白玉羹湯 雞筍Q素羹紅蘿蔔履歷香菇Q	6.7	2.4	2.3	3	842
15	一	小米飯	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	芝麻牛蒡 牛蒡Q-炒	可樂餅 可樂餅-炸	彩椒白花菜 白花菜S彩椒Q木耳Q-炒	海山醬油腐 油腐-煮	產銷 履歷	四神湯 馬鈴薯Q薏仁	6.7	2.5	2.2	3.2	856
16	二	糙米飯	塔香豆腸 豆腸-炒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	滷什錦 百頁豆腐蒟蒻皮絲-滷	黑椒脆薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷-炒	韓式白菜 白菜Q年糕-煮	有機 蔬菜	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2.4	3	844
17	三	燕麥飯	芝麻黑豆干 黑豆干-煮	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	菇炒黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q-煮	素雞腿 素雞腿-燒	時蔬彩絲 芹菜Q豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節 青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.5	2.4	3	838
18	四	胚芽米飯	素昌旺 豆腐腸酸菜T-煮	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	炸醬干丁 干丁毛豆紅蘿蔔-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔香菇Q-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.4	2.2	3	846
19	五	香Q白飯	茄汁豆包 豆包-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q-炒	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	油燜筍 筍T-煮	炒海絲 海帶絲千絲紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.7	2.4	2.4	3	844
22	一	什穀米飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	珍菇佛手 佛手瓜Q珍菇Q紅蘿蔔履歷-煮	糖醋藕片 蓮藕Q-燒	白菜滷 白菜Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-煮	沙茶素雞 素雞-炒	產銷 履歷	海芽味噌湯 海帶芽	6.7	2.5	2.3	3	849
23	二	麥片飯	鮑菇烤麸 烤麸鮑魚菇Q紅蘿蔔履歷-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	塔香寬粉 寬粉Q-煮	皮絲空心菜 空心菜履歷皮絲-炒	咖哩百頁 百頁豆腐南瓜Q-煮	有機 蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q素肉絲	6.8	2.4	2.2	3	846
24	三	小米飯	醬燒油腐 油腐-燒	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	木耳炒黃芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔-炒	青椒小炒 青椒Q干片-炒	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	季節 青菜	什穀甜湯 綠豆花Q薏仁Q圓	6.7	2.4	2.3	3	842
25	四	香Q白飯	香椿豆干 豆干-煮	麻香豆薯 豆薯Q-煮	糖醋素獅子頭 素獅子頭-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	芹炒豆包絲 豆包絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒Q蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856
26	五	胚芽米飯	韓式凍豆腐 凍豆腐白菜Q-煮	香菇麵筋 油泡香菇Q-滷	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機 蔬菜	大瓜湯 黃瓜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.5	2	3.1	846
29	一			~教師節放假~										

·我即放假·

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★三章10豆奶日：9 / 26 (五)。

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