

元益食品美味午餐

會稽國中114年9月素菜單

日期	星期	主食	主菜	美味副菜					蔬菜	湯品	附餐
9/1	一	白飯	麻香腐竹 燒:腐竹,芹Q	腰果干丁 炒:豆干,毛豆Q,腰果	桑耳黃瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	香菇玉筍 炒:玉米筍Q,香菇Q	蒸南瓜 蒸:南瓜Q	履歷 蔬菜	金針湯 乾金針,金針菇Q	6 2 2 2 8 4 5 8 1 8 4	
9/2	二	麥片飯	豆酥煨豆腐 煮:豆腐	原味蒸蛋 蒸:蛋Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	鮮菇高麗 燒:高麗菜Q,菇Q	芹香素肚 炒:素肚,芹Q	豆豉炒椒 炒:青椒Q,豆豉	有機 蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔Q,素丸子Q,芹Q	6 2 2 2 8 5 7 8 1 8 8	
9/3	三	香椿素炒飯	紅燒豆包 燒:豆包	香菇白菜 燒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,乾香菇	醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	炒地瓜葉 炒:地瓜葉T	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節 蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	6 2 2 2 8 4 7 7 2 7 8	
9/4	四	芝麻飯	香滷油腐 滷:豆腐	彩蔬敏豆 炒:敏豆Q,甜椒Q	蛋絲蔬菜冬粉 炒:冬粉,高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	嫩炒萵苣 炒:萵苣Q,紅蘿蔔Q	古早味酸菜 炒:酸菜	有機 蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌	6 2 2 2 8 6 8 8 1 7 0	
9/5	五	紫米飯	手工蔬菜餅 炸:地瓜T,芋頭Q,芹Q,紅蘿蔔Q,芝麻	海帶干絲 炒:白干絲,海帶絲	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋泡,水煮花生	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	玉米鮮菇湯 玉米Q,紅蘿蔔Q,菇Q	6 2 2 2 8 6 8 7 2 8 0	
9/8	一	小米飯	黑胡椒花干 炒:蘭花干	豆醬豆腐 炒:豆腐,菇Q	芋香白菜 炒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q,木耳Q	紅絲敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	履歷 蔬菜	番茄黃芽湯 黃豆芽Q,番茄Q	6 2 2 2 8 5 7 8 1 8 8	
9/9	二	白飯	銀羅滷豆干 滷:白蘿蔔Q,豆干	椰香咖哩 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q	素炒筍片 炒:筍,紅蘿蔔Q	蕈菇彩椒 炒:菇Q,彩椒Q	嫩蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	6 2 2 2 8 6 8 8 1 7 0	
9/10	三	白醬 蕈菇麵	豆腐丸子 炸:豆腐,玉米粒,紅蘿蔔Q,芹菜Q	黃金薯條 烤:地瓜薯條Q	素炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	醬燒茄子 燒:茄子	酸心麵腸 炒:麵腸,酸菜心,薑絲	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,粉條,冬瓜糖	6 2 2 2 8 5 9 7 2 7 7	
9/11	四	胚芽飯	糖醋豆腸 燒:豆腸,番茄	玉米炒毛豆 炒:玉米Q,洋芋Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q	小瓜炒耳 炒:小黃瓜Q,木耳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	蔬菜湯 高麗菜Q,香菇Q	6 2 2 2 8 4 6 8 2 7 4	
9/12	五	五穀飯	塔香黑干 炒:黑豆干,九層塔	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	枸杞絲瓜 炒:絲瓜Q,枸杞	清炒涼薯 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	辣炒菜脯 炒:碎腩,辣椒片	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,芹Q	6 2 2 2 8 6 8 8 1 9 9	
9/15	一	白飯	花生滷豆包 滷:豆包,花生	干片小炒 炒:豆干片,芹Q,杏鮑菇Q	鐵板豆芽 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q	青江炒菇 煮:青江菜T,菇Q	佃煮南瓜 煮:南瓜Q,枸杞	履歷 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜Q,菇Q	6 2 2 2 8 5 7 8 1 8 8	
9/16	二	糙米飯	三杯油腐 炸,燒:油豆腐,九層塔	煨冬瓜 炒:冬瓜Q,紅蘿蔔Q,乾香菇	芝香敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,芝麻	醬燒茄子 燒:茄子Q	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	酸辣湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆腐	6 2 2 2 8 5 6 8 2 9 8	
9/17	三	素燥飯	香Q滷蛋 滷:蛋Q	三色燴豆腐 燴:豆腐,三色S	絲瓜金針菇 炒:絲瓜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q	炸地瓜條 炸:地瓜Q	毛豆小油泡 煮:毛豆Q,小油泡	季節 蔬菜	芋香西米露 芋頭Q,西谷米	6 2 2 2 8 5 7 7 1 9 5	
9/18	四	紅藜飯	沙鍋豆干 煮:豆干	清甜玉米蛋 炒:玉米Q,菇Q,毛豆Q,蛋Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q	古早味苦瓜 燒:苦瓜Q	義式夏南瓜 炒:櫛瓜Q,彩椒Q	有機 蔬菜	海結豆芽湯 海帶結,黃豆芽Q	6 2 2 2 8 5 7 7 1 8 0	
9/19	五	麥片飯	當歸凍豆腐 煮:凍豆腐,杏鮑菇Q,枸杞	關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,蒟蒻	椒香洋芋絲 炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q,黑胡椒	芝麻香萵苣 炒:萵苣Q,芝麻	紅油筍干 燒:筍干	有機 蔬菜	菇菇味噌湯 高麗菜Q,金針菇Q,味噌	6 2 2 2 8 5 8 8 1 7 8	
9/22	一	玉米飯	五味嫩油腐 滷:油豆腐,香菜	清炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q	香芹拌干絲 炒:白干絲,芹Q,紅蘿蔔Q	辣味筍乾 滷:筍乾	腰果彩椒 炒:彩椒Q,腰果片	履歷 蔬菜	香菇豆腐羹 豆腐,香菇Q,紅蘿蔔Q	6 2 2 2 8 3 5 8 1 6 5	
9/23	二	白飯	豉汁豆腐 煮:豆腐,芹菜Q	鮮菇白菜 炒:大白菜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	咖哩粉絲煲 炒:冬粉,高麗菜Q	炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	薑絲炒耳 炒:木耳Q	有機 蔬菜	藥膳湯 白蘿蔔Q,高麗菜Q	6 2 2 2 8 6 9 7 1 7 0	
9/24	三	日式炒烏龍	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	醬淋蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	黃芽三絲 炒:黃豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	彩椒杏鮑菇 炒:彩椒Q,杏鮑菇Q	山藥白果 燒:山藥Q,白果	季節 蔬菜	紅豆湯 紅豆T	6 2 2 2 8 5 8 6 1 9 4	
9/25	四	燕麥飯	香滷豆干 滷:豆干,水煮花生	玉米筍櫛瓜 炒:櫛瓜,玉米筍Q	白醬洋芋 燉:洋芋Q,紅蘿蔔Q	原味蒸蛋 蒸:蛋Q	枸杞雪裡紅 炒:枸杞,雪裡紅	有機 蔬菜	海帶豆腐湯 海帶結,豆腐	6 2 2 2 8 4 7 7 1 7 3	
9/26	五	地瓜飯	醬爆素雞 炒:素雞片	番茄燒凍腐 燒:凍豆腐,番茄Q	田園三色蛋 炒:玉米Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,蛋Q	清炒海苔 滷:海帶苔,九層塔	豆豉青椒 炒:青椒Q,豆豉	有機 蔬菜	榨菜冬粉湯 冬粉,榨菜絲	豆 6 2 2 2 8 奶 8 8 1 6 6 8 8 1 9 7	
9/29	一	9/29(一) 教師節補假一天									
9/30	二	白飯	五香茶葉蛋 滷:蛋Q	瓜仔干丁 滷:豆干丁,碎瓜	寧波年糕煮 煮:大白菜Q,年糕,紅蘿蔔Q	清炒花椰 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	大瓜封 蒸:大黃瓜Q,豆腐,三色豆S	有機 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 高麗菜Q,金針菇Q	6 2 2 2 8 5 8 8 1 7 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:9/26(五)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

素會稽