



元益食品
YUANYI FOOD

114年10月午餐素食菜單

會稽國中

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	全餐總價	午食餐券	蔬食餐券	油用餐券	熱水
10/1	三	茄汁義麵	香料豆腐排 炸:淋醬:豆腐:菇Q:紅蘿蔔Q	滷味燙 滷:白蘿蔔Q:海帶結:油豆腐	木耳小瓜 炒:小黃瓜Q:木耳Q	彩椒西芹 炒:芹Q:椒Q	南瓜杏仁片 蒸:南瓜Q:杏仁片	履歷蔬菜 綠豆粉圓	6.5	2.7	2.3	2.6	8.32		
10/2	四	白米飯	泡菜燒油腐 燒:油豆腐:泡菜:大白菜Q	田園燴蒸蛋 蒸:紅蘿蔔Q:毛豆Q:玉米Q:蛋Q	豆乳杏菇燒 燒:杏鮑菇Q:洋芋Q	涼拌蓮藕 燙:拌:蓮藕Q:香菜	紅油燜桂筍 燒:桂竹筍	有機蔬菜 海帶芽:豆腐	6.5	2.7	3.7	2.7	8.37		
10/3	五	糙米飯	五味素雞片 拌:素雞	冬瓜燒 燒:冬瓜Q:菇	彩椒青花 炒:青花菜Q:彩椒Q	黃芽寬粉 炒:冬粉:黃豆芽Q:豆皮:蛋Q:芝麻	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜 芹Q:洋芋Q:紅蘿蔔Q	6.6	2.6	4.7	2.9	8.39		
10/6	一	10/6(一)中秋節放假一天													
10/7	二	紫米飯	海山雲菜捲 蒸:淋醬:豆皮:蔬菜捲	清香佛手瓜 炒:佛手瓜Q:木耳Q:枸杞	芝麻海帶根 炒:海帶根:芝麻	紅絲甜薯 炒:豆薯Q:紅蘿蔔Q	雪裡紅 燒:雪裡紅	有機蔬菜 乾金針:金針菇Q	6.5	2.8	3.7	2.4	8.44		
10/8	三	咖哩炒飯	紅燒百頁 燒:百頁豆腐:菇	椒鹽地瓜 炸:地瓜Q	鮮炒四季 炒:敏豆Q:紅蘿蔔Q	茄汁腐竹 燒:腐竹:番茄Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q:芝麻	履歷蔬菜 仙草汁:花豆	6.6	2.8	1.7	2.6	8.46		
10/9	四	蕎麥飯	三杯豆干 燒:豆干:九層塔	香菇茶碗蒸 蒸:蛋Q:香菇Q	沙茶炒高麗 炒:高麗菜Q:木耳Q:紅蘿蔔Q	地瓜葉 炒:地瓜葉Q	和風大根圈 滷:白蘿蔔Q	有機蔬菜 筍:菇Q:紅蘿蔔Q	6.6	2.7	3.6	2.9	8.39		
10/10	五	10/10(五)國慶日放假一天													
10/13	一	白米飯	黑胡椒豆腸 燒:豆腸	客家小炒 炒:豆干:茼蒿:芹Q	玉米大根煮 煮:白蘿蔔Q:玉米Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	滷海帶捲 滷:海帶捲	元氣鮮蔬湯 白菜Q:菇Q:豆皮	6.7	2.6	2.7	2.7	8.41		
10/14	二	蕎麥飯	紅燒豆包 燒:豆包:甜椒Q	鹹酥菇 炸:杏鮑菇Q:九層塔	黃瓜總匯 煮:大黃瓜Q:菇Q:枸杞	番茄炒蛋 炒:番茄Q:蛋Q	烘烤腰果 烤:腰果	有機蔬菜 筍:紅蘿蔔Q:木耳Q:豆腐	6.6	2.7	3.6	2.9	8.39		
10/15	三	日式烏龍	日式燒豆腐 燒:豆腐	芋泥包 蒸:芋泥包S	海帶三絲 滷:海帶絲:白干絲:紅蘿蔔Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	甘露牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	季節蔬菜 紅豆T:紫米:桂圓	6.5	2.7	3.7	2.7	8.37		
10/16	四	黑芝麻飯	薑絲麵腸 燒:麵腸	打拋豆干 炒:豆干:毛豆Q:椒Q:九層塔	清炒筍片 炒:筍:香菇Q	蠔油高麗菜 炒:高麗菜:紅蘿蔔Q	百香青木瓜 拌:青木瓜Q	有機蔬菜 番茄Q:菇Q:油豆腐	6.6	2.6	2.7	2.4	8.34		
10/17	五	燕麥飯	糖醋凍腐 燒:凍豆腐:菇Q	鮮炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q:木耳Q:紅蘿蔔Q	西滷菜 煮:大白菜Q:香菇Q:豆皮:紅蘿蔔Q	脆炒青江菜 炒:青江菜T	滷蛋 滷:蛋Q X1/2	有機蔬菜 米苔目:菇:芹Q	6.6	2.7	3.6	2.9	8.39		
10/20	一	玉米飯	素燒油腐 滷:油豆腐	香芹茼蒿 炒:芹Q:茼蒿:豆干	醬拌雙芽 拌:黃豆芽Q:海帶芽:紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	古早味筍干 滷:筍干	履歷蔬菜 白菜Q:金針菇Q:紅蘿蔔Q	6.7	2.7	3.5	2.2	8.42		
10/21	二	白米飯	砂鍋豆腐煲 燒:豆腐:木耳Q:紅蘿蔔Q	起司白醬洋芋 煮:洋芋Q:玉米Q:紅蘿蔔Q:起司	小瓜素雞片 炒:小黃瓜Q:素雞	塔香茄子 燒:茄子Q:九層塔	白果炒菇 炒:菇:乾銀耳:白果	有機蔬菜 豆薯Q:香菇Q:玉米Q	6.6	2.6	3.6	2.2	8.32		
10/22	三	主廚炒飯	烤肉醬豆包 燒:豆包:甜椒Q	地瓜可樂餅 炸:地瓜Q	雙色花椰菜 炒:青花菜S:白花菜S:紅蘿蔔Q	燒杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q:芝麻	韓式炒年糕 炒:年糕:泡菜	季節蔬菜 地瓜T:黑糖:薑Q:Q	6.6	2.8	2.8	2.3	8.53		
10/23	四	糙米飯	醬滷蘭花干 滷:花干	腰果蜜干丁 炒:豆干:毛豆Q:腰果	時蔬寬粉 煮:冬粉:高麗菜Q:紅蘿蔔Q:木耳	海結素肚 滷:素肚:海帶結	大瓜封 蒸:大瓜Q:豆腐:菇:紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐:芹Q	6.5	2.8	3.7	2.4	8.44		
10/24	五	10/24(五)臺灣光復節補假一天													
10/27	一	小米飯	麻藥滷蛋 滷:蛋Q:芝麻	麻婆豆腐 煮:豆腐:菇Q	木須炒筍 燒:筍:木耳Q:紅蘿蔔Q	和風秋葵 炒:秋葵Q	炒酸菜 炒:酸菜	履歷蔬菜 榨菜絲:紅蘿蔔Q:金針菇Q:木耳Q	6.5	2.8	3.7	2.4	8.44		
10/28	二	麥片飯	南瓜蔬菜餅 炸:南瓜Q:高麗菜Q:紅蘿蔔Q:芝麻	芹菜豆干絲 炒:豆干絲:紅蘿蔔Q:芹Q	蘿蔔佃煮 滷:白蘿蔔Q:紅蘿蔔Q	清炒季豆 炒:敏豆Q	紅燒麵輪 燒:麵輪:木耳Q:筍	有機蔬菜 佛手瓜Q:紅蘿蔔Q:菇Q	6.7	2.6	2.7	2.1	8.41		
10/29	三	炸醬乾麵	粉蒸豆腸 蒸:豆腸:地瓜Q	腰果黑豆干 炒:豆干:腰果	炒高麗菜 炒:高麗菜Q:紅蘿蔔Q	薑絲海芽 炒:海帶芽	紅油燜桂筍 燒:桂竹筍	季節蔬菜 燕麥粒:粉條:冬瓜糖	6.6	2.8	3.6	2.7	8.47		
10/30	四	白米飯	素燥干丁 滷:菇:豆干T:豆薯Q	花生小油泡 滷:小油泡:水煮花生	黃瓜鮮菇 煮:大黃瓜Q:菇Q:紅蘿蔔Q	豆豉彩椒 炒:彩椒Q:豆豉	芝麻木耳 燒:木耳Q:白芝麻	有機蔬菜 玉米Q:紅蘿蔔Q:素火腿:菇Q	6.5	2.8	3.7	2.4	8.44		
10/31	五	五穀飯	日式燒豆皮 煮:豆皮:芝麻	南洋咖哩 燒:馬鈴薯Q:紅蘿蔔Q	鐵板豆芽 炒:豆芽菜Q:紅蘿蔔Q:木耳Q	五味小油丁 燒:油豆腐	古早味蒸蛋 蒸:蛋Q	有機蔬菜 冬瓜Q:菇Q:小薏仁	6.7	2.6	4.7	2.6	8.46		

★食材一律使用非基改食材 *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

◎本菜單可能含「花生、堅果類、芝麻、麩質、大豆類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:10/27(一)

營養師:沈凱琄、曾芳瑩、張韻瑩

會稽