



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	豆漿	蔬菜	油	熱量	
10/1	三	茄汁義麵	香料豆腐排	滷味燙	木耳小瓜	彩椒西芹	南瓜杏仁片	履歷蔬菜	啵啵綠豆湯		6	2	2	2	83	
			炸:淋醬:豆腐,菇Q,紅蘿蔔Q	滷:白蘿蔔Q,海帶結,油豆腐	炒:小黃瓜Q,木耳Q	炒:芹Q,椒Q	蒸:南瓜Q,杏仁片		綠豆,粉圓		5	7	3	6	2	
10/2	四	白米飯	泡菜燒油腐	田園燴蒸蛋	豆乳杏菇燒	涼拌蓮藕	紅油燜桂筍	有機蔬菜	海芽豆腐湯		6	2	2	2	83	
			燒:油豆腐,泡菜,大白菜Q	蒸:紅蘿蔔Q,毛豆Q,玉米Q,蛋Q	燒:杏鮑菇Q,洋芋Q	燙,拌:蓮藕Q,香菜	燒:桂竹筍		海帶芽,豆腐		5	7	3	7	7	
10/3	五	糙米飯	五味素雞片	冬瓜燒	彩椒青花	黃芽寬粉	醬燒珍珠瓜	有機蔬菜	巧達濃湯		6	2	2	2	83	
			拌:素雞	燒:冬瓜Q,菇	炒:青花菜Q,彩椒Q	炒:冬粉,黃豆芽Q,豆皮,蛋Q,芝麻	燒:珍珠瓜		芹Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q		6	6	4	7	9	
10/6	一			10/6(一)中秋節放假一天												
10/7	二	紫米飯	海山雲菜捲	清香佛手瓜	芝麻海帶根	紅絲甜薯	雪裡紅	有機蔬菜	金針湯		6	2	2	2	84	
			蒸,淋醬:豆皮蔬菜捲	炒:佛手瓜Q,木耳Q,枸杞	炒:海帶根,芝麻	炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q	燒:雪裡紅		乾金針,金針菇Q		5	8	3	7	4	
10/8	三	咖哩炒飯	紅燒百頁	椒鹽地瓜	鮮炒四季	茄汁腐竹	蜜汁芋頭	履歷蔬菜	熱仙草蜜		6	2	2	2	84	
			燒:百頁豆腐,菇	炸:地瓜Q	炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	燒:腐竹,番茄Q	蒸:芋頭Q,芝麻		仙草汁,花豆		6	8	1	7	6	
10/9	四	蕎麥飯	三杯豆干	香菇茶碗蒸	沙茶炒高麗	地瓜葉	和風大根圈	有機蔬菜	蕈菇筍片湯		6	2	2	2	83	
			燒:豆干,九層塔	蒸:蛋Q,香菇Q	炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	炒:地瓜葉Q	滷:白蘿蔔Q		筍,菇Q,紅蘿蔔Q		6	7	3	6	9	
10/10	五			10/10(五)國慶日放假一天												
10/13	一	白米飯	黑胡椒豆腸	客家小炒	玉米大根煮	薑絲萵苣	滷海帶捲	履歷蔬菜	元氣鮮蔬湯		6	2	2	2	84	
			燒:豆腸	炒:豆干,蒟蒻,芹Q	煮:白蘿蔔Q,玉米Q	炒:萵苣Q	滷:海帶捲		白菜Q,菇Q,豆皮		7	6	2	7	1	
10/14	二	蕎麥飯	紅燒豆包	鹹酥菇	黃瓜總匯	番茄炒蛋	烘烤腰果	有機蔬菜	酸辣湯		6	2	2	2	83	
			燒:豆包,甜椒Q	炸:杏鮑菇Q,九層塔	煮:大黃瓜Q,菇Q,枸杞	炒:番茄Q,蛋Q	烤:腰果		筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆腐		6	7	3	6	9	
10/15	三	日式烏龍	日式燒豆腐	芋泥包	海帶三絲	烤櫛瓜	甘露牛蒡絲	季節蔬菜	桂香紅露		6	2	2	2	83	
			燒:豆腐	蒸:芋泥包S	油:海帶絲,白干絲,紅蘿蔔Q	烤:櫛瓜Q	蒸:芝麻牛蒡絲		红豆T,紫米,桂圓		5	7	3	7	7	
10/16	四	黑芝麻飯	薑絲麵腸	打拋豆干	清炒筍片	蠔油高麗菜	百香青木瓜	有機蔬菜	番茄豆腐湯		6	2	2	2	83	
			燒:麵腸	炒:豆干,毛豆Q,椒Q,九層塔	炒:筍,香菇Q	炒:高麗菜,紅蘿蔔Q	拌:青木瓜Q		番茄Q,菇Q,油豆腐		6	6	2	7	4	
10/17	五	燕麥飯	糖醋凍腐	鮮炒蒲瓜	西滷菜	脆炒青江菜	滷蛋	有機蔬菜	客家米苔目		6	2	2	2	83	
			燒:凍豆腐,菇Q	炒:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	煮:大白菜Q,香菇Q,豆皮,紅蘿蔔Q	炒:青江菜T	滷:蛋Q X1/2		米苔目,菇Q		6	7	3	6	9	
10/20	一	玉米飯	素燒油腐	香芹蒟蒻	醬拌雙芽	薑絲萵苣	古早味筍干	履歷蔬菜	汕頭白菜湯		6	2	2	2	84	
			油:油豆腐	炒:芹Q,蒟蒻,豆干	拌:黃豆芽Q,海帶芽,紅蘿蔔Q	炒:萵苣Q	滷:筍干		白菜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q		7	7	3	5	2	
10/21	二	白米飯	砂鍋豆腐煲	起司白醬洋芋	小瓜素雞片	塔香茄子	白果炒菇	有機蔬菜	豆薯香菇湯		6	2	2	2	83	
			燒:豆腐,木耳Q,紅蘿蔔Q	煮:洋芋Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,起司	炒:小黃瓜Q,素雞	燒:茄子Q,九層塔	炒:菇,乾銀耳,白果		豆薯Q,香菇Q,玉米Q		6	6	3	6	2	
10/22	三	主廚炒飯	烤肉醬豆包	地瓜可樂餅	雙色花椰菜	燒杏鮑菇	韓式炒年糕	季節蔬菜	QQ地瓜湯		6	2	2	2	85	
			燒:豆包,甜椒Q	炸:地瓜Q	炒:青花菜S,白花菜S,紅蘿蔔Q	燒:杏鮑菇Q,芝麻	炒:年糕,泡菜		地瓜T,黑糖,薑Q		6	8	2	8	3	
10/23	四	糙米飯	醬滷蘭花干	腰果蜜干丁	時蔬寬粉	海結素肚	大瓜封	有機蔬菜	日式味噌湯		6	2	2	2	84	
			滷:花干	炒:豆干,毛豆Q,腰果	煮:冬粉,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳	滷:素肚,海帶結	蒸:大瓜Q,豆腐,菇,紅蘿蔔Q		豆腐,芹Q		5	8	3	7	4	
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	麻婆豆腐	木須炒筍	和風秋葵	炒酸菜	履歷蔬菜	三絲蔬菜湯		豆奶	6	2	2	2	84
			滷:蛋Q,芝麻	煮:豆腐,菇Q	燒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	炒:秋葵Q	炒:酸菜		榨菜絲,紅蘿蔔Q,金針菇Q,木耳Q		5	8	3	7	4	
10/28	二	麥片飯	南瓜蔬菜餅	芹菜豆干絲	蘿蔔佃煮	清炒季豆	紅燒麵輪	有機蔬菜	佛手瓜湯		6	2	2	2	84	
			炸:南瓜Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,芝麻	炒:豆干絲,紅蘿蔔Q,芹Q	滷:白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	炒:敏豆Q	燒:麵輪,木耳Q,筍		佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,菇Q		7	6	2	7	1	
10/29	三	炸醬乾麵	粉蒸豆腸	腰果黑豆干	炒高麗菜	薑絲海芽	紅油燜桂筍	季節蔬菜	麥粒冬瓜茶		6	2	2	2	84	
			蒸:豆腸,地瓜Q	炒:豆干,腰果	炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	炒:海帶芽	燒:桂竹筍		燕麥粒,粉條,冬瓜糖		6	8	3	6	7	
10/30	四	白米飯	素燥干丁	花生小油泡	黃瓜鮮菇	豆豉彩椒	芝麻木耳	有機蔬菜	玉米濃湯		6	2	2	2	84	
			滷:菇,豆干丁,豆薯Q	滷:小油泡,水煮花生	煮:大黃瓜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	炒:彩椒Q,豆豉	燒:木耳Q,白芝麻		玉米Q,紅蘿蔔Q,素火腿,菇Q		5	8	3	7	4	
10/31	五	五穀飯	日式燒豆皮	南洋咖哩	鐵板豆芽	五味小油丁	古早味蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜湯		6	2	2	2	84	
			煮:豆皮,芝麻	燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	燒:油豆腐	蒸:蛋Q		冬瓜Q,菇Q,小薏仁		7	6	4	7	6	

★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Q.R code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單可能含「花生、堅果類、芝麻、穀質、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:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

會稽