



會稽國中114.10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	豆魚蛋白質	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	香Q白飯	醬炒素雞	芹香彩絲 素雞-炒	紫茄麵腸 芹菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	鮮菇筍片 茄子Q麵腸-炒	雙結燒 筍T鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷蔬菜	奶香紅豆湯 紅豆履歷Q圓 奶粉	6.5	2.5	2.3	3	835
2	四	糙米飯	糖醋豆腸	滷海帶 豆腸-燒	金黃炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	醬燉烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	什炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q蒟蒻-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.4	2.2	3.1	844
3	五	小米飯	銀蘿蘭花干	紅仁扁蒲	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	蕃茄腐竹 腐竹蕃茄Q-煮	炒空心菜 空心菜履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔履歷	7	2.3	2.3	3.3	869

~中秋節放假~

6	一													
7	二	燕麥飯	蠔油五香豆干x2	咖哩什錦 五香豆干-煮	鮮菇時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷百頁豆腐-煮	炒牛蒡 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	塔香腰花 素腰花-炒	有機蔬菜	金針湯 乾金針T素肉絲木耳Q	6.7	2.4	2	3	834
8	三	胚芽米飯	甜醬油腐	可樂餅 油腐-煮	青椒小炒 青椒Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-炒	薑炒絲瓜 絲瓜Q紅蘿蔔履歷油泡-炒	素燒蓮藕 蓮藕Q紅蘿蔔履歷-燒	產銷蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.8	2.5	2.2	3.2	863
9	四	香Q白飯	醬燒豆包	蜜汁雙薯 芋頭Q地瓜履歷-燒	豆瓣豆腐 豆腐-煮	炒高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	花瓜麵輪 麵輪花瓜T-煮	有機蔬菜	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.8	2.5	2	3	849
10	五													

~國慶日放假~

13	一	麥片飯	鮑菇烤麩 烤麩鮑魚菇Q蒟蒻-煮	薑味南瓜 南瓜Q-煮	炸醬干丁 干丁毛豆履歷-煮	栗子白菜滷 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷栗子-煮	翠炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.7	2.4	2.4	3	844
14	二	香Q白飯	三杯豆腸	小瓜炒素雞 小黃瓜Q素雞紅蘿蔔履歷-炒	香菇麵筋 油泡香菇Q-滷	福菜燶筍 筍T福菜-煮	香酥地瓜條 甘薯條履歷-炸	有機蔬菜	玉米湯 玉米粒Q蓮藕Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2.2	3.1	844
15	三	炒飯	燒嫩油腐	芹香甜不辣 嫩油腐-燒	什滷蘿蔔 白蘿蔔Q毛豆履歷海帶結-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	雪菜皮絲 油菜履歷皮絲紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.5	2.4	3	838
16	四	小米飯	茄汁豆腐蛋	沙茶什錦 雞蛋Q豆腐-煮	塔香寬粉 寬粉-炒	炒什菇 香菇Q金針菇Q秀珍菇Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	有機蔬菜	時瓜湯 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.5	2	3.2	851
17	五	胚芽米飯	四喜豆包丁	芽菜三絲 豆芽菜Q干絲紅蘿蔔履歷-炒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	薑燒素肚 素肚酸菜T-炒	炒海苔 海苔-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線筍T紅蘿蔔履歷木耳Q	6.8	2.4	2.2	3.1	851

20	一	糙米飯	干片小炒 干片木耳Q-炒	素燒什錦 皮絲冬瓜Q-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	韓式凍豆腐 凍豆腐白菜Q-煮	紅絲炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	薑絲海帶湯 海帶結	6.7	2.4	2	3	834
21	二	什穀米飯	家常豆腐 豆腐素絞肉-煮	佛手瓜腐竹 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷腐竹-煮	杏果彩繪時蔬 玉米粉Q紅蘿蔔履歷佛手瓜Q毛豆履歷杏仁果-煮	茄汁藕片 蓮藕Q-煮	素棒腿 素棒腿-炸	有機蔬菜	日式時蔬湯 高麗菜Q鮮菇Q	7	2.5	2	3.2	872
22	三	燕麥飯	綜合滷味 黑豆干素肚酸菜T-滷	麻香豆薯片 豆薯Q豆管-煮	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔履歷-炒	甜椒蒟蒻 甜椒Q蒟蒻-炒	什錦燒 什錦燒-燒	季節青菜	什穀甜湯 大豆薏仁綠豆Q圓	6.5	2.5	2.2	3	833
23	四	香Q白飯	茄汁豆包	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷菇Q-煮	醬燒白干結 白干結-燒	瓜仔素燥 碎瓜T麵輪-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	有機蔬菜	雙色白玉湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2	3.1	853
24	五													

~光復節放假~

27	一	小米飯	塔香烤麩 烤麩-煮	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	豆仁南瓜 南瓜Q毛豆履歷-煮	炒碎脯 碎脯T干丁-炒	產銷履歷	鮮菇刺瓜湯 黃瓜Q鮮菇Q	6.7	2.5	2	3	842
28	二	胚芽米飯	沙茶五香豆干x2 五香豆干-煮	油燜筍 筍T-煮	糖醋素獅子頭 素獅子頭Q紅蘿蔔履歷-煮	時蔬粉絲 冬粉高麗菜Q-炒	雪菇油菜 油菜履歷雪白菇Q-炒	有機蔬菜	豆薯湯 豆薯Q豆管	6.6	2.4	2.2	3	832
29	三	炒飯	滷三角油腐	炒三絲 海帶絲干絲紅蘿蔔履歷-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	炒青江菜 青江菜履歷鮮筍Q皮絲紅蘿蔔履歷-炒	麻油山藥 山藥Q-煮	季節青菜	綠豆湯 綠豆	6.7	2.4	2.3	3	842
30	四	麥片飯	蠔油素雞 素雞-炒	蔬炒豆包絲 豆包絲芹菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	蜜汁地瓜 地瓜履歷-煮	蘿蔔煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-煮	紅仁花椰菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	6.8	2.5	2.2	3	854
31	五	香Q白飯	素昌旺	白菜年糕 大白菜Q年糕-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	黑椒黃豆芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q素香菇頭	6.7	2.4	2.3	3	842

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依霓

★三章1Q豆奶日：10/27(一)。

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

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、乳製品、堅果類」，對其過敏體質者請詳閱菜單。