



# 114年11月午餐素食菜

中 國 稽 會

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	午間餐	小夜餐
11/1	六	海苔飯	蠔油凍豆腐 燒:凍豆腐	蒸蛋 蒸:蛋Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	滷味 滷:四分干,海帶結	烤玉米餅 烤:玉米餅Q	有機蔬菜	四神湯 薏仁,山藥Q,洋芋Q,當歸,薑	6.2 6.8	2.2 3.3	8.4 6.7
11/3	一	薏仁飯	五香豆包 燒:豆包	素雞香干 炒:素雞,小黃瓜Q,油花生	沙茶粉絲 炒:高麗菜Q,菇,冬粉,紅蘿蔔Q	油揚青江 炒:青江菜T,豆皮	雙色山藥 燒:白,紫山藥Q	履歷蔬菜	金針湯 乾金針,菇	6.2 7.7	2.2 2.7	8.4 7.8
11/4	二	芝麻飯	豆腐白菜煲 燒:油豆腐,大白菜Q,菇	茶葉蛋 滷:蛋Q	鮮炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	芹香素肚 炒:素肚,芹Q	豆豉炒椒 炒:青椒Q,豆豉	有機蔬菜	蔬菜湯 紅蘿蔔Q,玉米Q,芹Q	6.2 6.8	2.2 3.3	8.4 6.7
11/5	三	麻油拌飯	當歸鴨 油:當歸素鴨,枸杞	鹹酥蘑菇 炸:菇Q	關東煮 煮:葫蘆捲,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	嫩炒萵苣 炒:萵苣Q	大瓜封 蒸:大黃瓜Q,豆腐,三色豆Q	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q,西谷米	6.2 5.8	2.2 3.7	8.4 7.4
11/6	四	五穀飯	日式燒腐竹 燒:腐竹,紅蘿蔔Q	黑椒脆薯 煮:豆薯Q,紅蘿蔔Q	醬燒海根 燒:海帶根	煨冬瓜 炒:冬瓜Q,乾香菇	傳統酸菜 炒:酸菜	有機蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌	6.2 6.9	2.2 2.7	8.5 7.6
10/7	五	11/7(五) 運動會補假一天										
11/10	一	白米飯	糖醋豆腸 燒:豆腸,番茄	四喜油腐 燒:油豆腐,木耳Q,紅蘿蔔Q,菇	芝麻季豆 炒:敏豆Q,芝麻	地瓜葉 炒:地瓜葉Q	香芹蒟蒻 炒:芹Q,蒟蒻	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄Q,芹Q,金針菇Q	6.2 5.8	2.2 3.5	8.3 5.5
11/11	二	紫米飯	三杯油腐 燒:油豆腐,九層塔	小瓜炒耳 炒:小黃瓜Q,木耳Q	韓式雙芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽,芝麻	滷蛋 滷:蛋Q	地瓜餅 炸:地瓜Q	有機蔬菜	瓜仔湯 冬瓜Q,麻油瓜,菇	6.2 6.8	2.2 3.6	8.4 7.7
11/12	三	茄汁義麵	蘑菇醬豆干 油:豆干,紅蘿蔔Q,菇	小芋泥包 蒸:小芋泥包Q	菇炒青花 炒:青花菜Q,菇Q	三喜烤麸 炒,烤麸,紅蘿蔔Q,木耳Q	烘烤腰果 烤:腰果	季節蔬菜	麥香蜜露 蕎麥粒,冬瓜糖磚,QQ	6.2 6.8	2.2 2.8	8.5 8.3
11/13	四	糙米飯	蠔油素雞 燒:素雞	醬燒干丁 燒:菇,豆干	豆皮白菜 煮:大白菜Q,豆皮,紅蘿蔔Q	烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	韓式年糕 炒:年糕,泡菜	有機蔬菜	日式蔬菜湯 玉米Q,海帶芽	6.2 5.8	2.2 3.7	8.4 7.4
11/14	五	胚芽飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	麻辣燙 滷:白蘿蔔Q,蘭花干,海帶結	清炒大瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	佃煮南瓜 煮:南瓜Q,枸杞	有機蔬菜	和風豆薯湯 菇,豆薯Q	6.2 5.8	2.2 3.7	8.4 7.4
11/17	一	小米飯	麻婆燒豆腐 燒:豆腐,菇	黃金薯條 烤:地瓜薯條Q	家常冬粉 冬粉,木耳Q,紅蘿蔔Q	滷素雞 炒:素雞,香菜	薑絲海芽 拌:海帶芽	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,菇	6.2 7.7	2.2 2.7	8.4 7.8
11/18	二	燕麥飯	茄汁豆包 燒:豆包	田園炒蛋 炒:豆薯Q,毛豆Q,玉米Q,蛋Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	糯椒干片 炒:糯米椒,豆干	銀耳白果 炒:菇,銀耳,白果	有機蔬菜	脆筍鮮菇湯 筍,菇Q	6.2 6.8	2.2 3.6	8.4 7.7
11/19	三	傳統油飯	黑胡椒豆干 燒:豆干	蜜糖地瓜 滷:地瓜T,腰果	什錦結頭 炒:結頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	西芹豆皮 炒:芹Q,油腐片	古早筍干 滷:筍干	季節蔬菜	紅豆湯圓 湯圓,紅豆T	6.2 5.8	2.2 3.7	8.4 7.4
11/20	四	糙米飯	椒麻腐竹 炒:腐竹,小黃瓜Q	紅仁炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q	豆酥敏豆 炒:敏豆Q,豆酥	手工菜丸 炸:豆腐,紅蘿蔔Q,芹Q	涼拌蓮藕 浸,拌:蓮藕Q,香菜	有機蔬菜	海結玉米湯 海帶結,玉米Q	6.2 6.9	2.2 2.7	8.5 7.6
11/21	五	白米飯	肉骨茶凍腐 煮:凍豆腐,洋芋Q	海帶干絲 炒:白干絲,海帶絲	筍三絲 炒:筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	芝麻萵苣 炒:萵苣Q,芝麻	香滷素肚 滷:素肚	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,味噌,芹Q	6.2 6.8	2.2 3.6	8.4 7.7
11/24	一	紅藜飯	五味油腐 燒:油豆腐	金沙杏菇 煮:杏鮑菇Q,南瓜Q	清燉冬瓜 燒:冬瓜Q,乾香菇	蛋酥白菜 煮:大白菜Q,菇,豆皮,紅蘿蔔Q,蛋Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q	履歷蔬菜	紫菜針菇湯 紫菜,金針菇Q	6.2 5.8	2.2 3.5	8.3 5.5
11/25	二	白米飯	沙茶滷豆干 煮:豆干	玉米打拋 炒:玉米Q,菇Q,九層塔	薑絲海茸 炒:海茸,荀,紅蘿蔔Q	花生油泡 滷:小油泡,水煮花生	雪裡紅 炒:雪裡紅	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜Q,香菇Q	6.2 6.8	2.2 3.6	8.4 7.7
11/26	三	咖哩烏龍	照燒豆腸 燒:豆腸,芝麻	燒杏菇 燒:杏鮑菇Q	炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	脆炒豆薯 炒:豆薯Q,菇	薑絲拌耳 炒:木耳Q	季節蔬菜	暖冬燒仙草 燒仙草原汁,花豆,綠豆	6.2 6.8	2.2 2.8	8.5 7.3
11/27	四	地瓜飯	塔香黑干 炒:黑豆干,九層塔	紅醬洋芋 燒:洋芋Q,番茄Q	堅果芽菜 炒:綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,芝麻	彩椒西芹 炒:西芹Q,彩椒Q	和風毛豆 炒:毛豆Q	有機蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔Q,芹菜Q	6.2 5.8	2.2 3.7	8.4 7.4
11/28	五	燕麥飯	梅子醬豆包 燒:豆包,乾香菇	甜玉米蛋 炒:玉米Q,菇Q,蛋Q	清香佛瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	糖醋甜條 燒:素甜不辣	牛蒡丸子 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍,豆腐,木耳Q,紅蘿蔔Q	6.2 5.8	2.2 3.7	8.4 7.4

★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:11/24(一)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

會稽