



會稽國中115.1-2月素食菜單

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 肉類	蔬菜 類	油脂 類	熱量	
~元旦放假~														
1	四	麥片 飯	牛蒡排 牛蒡排-燒	芹香三絲 芹Q海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	香椿素肉燥 麵輪素餃肉-煮	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	茄汁豆腸 豆腸-燒	有機 蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯Q豆管	6.5	2.5	2.2	3	833
2	五	小米 飯	海山醬油腐 油腐-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	麻香高麗 高麗菜Q凍豆腐-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	產銷 履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2.4	3	844
5	一	糙米 飯	四喜豆包丁 豆包丁蒟蒻毛豆履歷紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉-炒	素燒大頭菜 結頭菜Q皮絲-燒	黑椒黃芽 黃豆芽Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	6.8	2.5	2.3	3.2	865
6	二	香Q 白飯	醬燒烤麩 烤麩紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	雙色山藥 紫山藥Q山藥Q-煮	客家筍茸 筍Q-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節 青菜	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.6	2.4	2.4	3	837
7	三	胚芽 米飯	蘭花干什錦 蘭花干蘿蔔Q花瓜T-煮	鮮菇蒲瓜 蒲瓜Q鮮菇Q-煮	蔬炒三絲 青椒Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	醬燒素雞 素雞-炒	可樂餅 可樂餅S-炸	有機 蔬菜	日式豆腐湯 豆腐	6.6	2.4	2	3.2	836
8	四	燕麥 飯	三杯豆腸 豆腸-燒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	薑味海根 海帶根紅蘿蔔履歷-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	糖醋蓮藕 蓮藕Q彩椒Q-燒	有機 蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2.3	3	856
9	五	什穀 米飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-煮	麻香菇姑 金針菇Q香菇Q秀珍菇Q-煮	時蔬彩丁 三色豆S紫山藥Q-炒	產銷 履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.5	2.4	2	3	820
12	一	香Q 白飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	銀芽三絲 豆芽菜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	韓式部隊鍋 大白菜Q凍豆腐-煮	醬燒紫茄 茄子Q-燒	菜脯干丁 干丁菜脯T-炒	有機 蔬菜	和風海芽湯 海帶芽	6.5	2.6	2.3	3	843
13	二	炒 飯	沙茶豆干 豆干-炒	蘿蔔煮 蘿蔔Q香菇Q紅蘿蔔履歷蒟蒻小卷-煮	塔香皮絲 皮絲-燒	蜜燒地瓜 地瓜履歷-燒	芹香什錦 芹Q紅蘿蔔履歷腐皮絲-炒	季節 青菜	燒仙草 花豆薏仁綠豆Q圓仙草汁	6.7	2.5	2	3	842
14	三	糙米 飯	紅燒豆包 豆包-燒	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	洋釀雙拼 年糕甜不辣-燒	素香時蔬 高麗菜Q豆管-煮	蔬炒白花 白花菜S木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機 蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.4	2.4	3	851
15	四	胚芽 米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	咖哩什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷百頁豆腐-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	彩椒雙味 彩椒Q蒟蒻-炒	香香滷蛋 雞蛋Q-滷	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.8	2.6	2.4	3	866
16	五	香Q 白飯	三杯滷味 油腐素肚-燒	木耳扁蒲 扁蒲Q木耳Q-煮	鮮菇時蔬 菠菜履歷鮮菇Q-炒	香滷烤麩 烤麸木耳Q蒟蒻-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	產銷 履歷	榨菜肉絲湯 榨菜T素肉絲	6.5	2.6	2.3	3	843
19	一	燕麥 飯	茄汁豆包 豆包-燒	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	玉米彩繪 玉米粒Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	紅燒蘭花干 蘭花干豆薯Q-煮	豆豉苦瓜 苦瓜Q-煮	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽豆腐	7	2.5	2	3	863
20	二	小米 飯	蜜燒黑干 黑豆干-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	什炒素雞 芹Q素雞片紅蘿蔔履歷-炒	滷麵筋 油泡乾香菇-煮	時蔬藕片 蓮藕Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	季節 青菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.7	2	3.2	852
21	三	麥片 飯	醬炒豆腸 豆腸-燒	堅果南瓜 南瓜Q紅蘿蔔履歷南瓜子-煮	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-煮	素昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	青椒小炒 青椒Q木耳Q干片-炒	有機 蔬菜	刺瓜湯 大黃瓜Q素香菇頭	6.8	2.6	2.2	3	861
22	四	什穀 米飯	素什錦燒 什錦燒-燒	鮮炒佛手 佛手Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	油燜筍 筍T麵輪-煮	砂鍋白菜 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-煮	有機 蔬菜	雙色白玉湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.5	2.5	2.3	3	835
2月菜單														
23	一	香Q 白飯	什錦烤麩 烤麩蒟蒻紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	玉筍小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷玉米筍Q-炒	薑炒麵腸 麵腸-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	炸醬彩丁 干丁紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	產銷 履歷	時蔬湯 玉米粒Q山藥Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856
24	二	糙米 飯	香椿豆干 豆干-燒	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	牛蒡三絲 牛蒡Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	薑味枕瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	泡菜豆皮 大白菜Q豆管-煮	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	6.7	2.5	2.2	3	847
25	三	麥片 飯	醬燒豆包 豆包-燒	瓜仔素肉燥 碎瓜T素絞肉-煮	日式關東煮 蘿蔔Q香菇Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-煮	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	蜜汁雙薯 地瓜履歷芋頭Q-燒	季節 青菜	什穀甜湯 花豆綠豆Q圓薏仁	6.8	2.4	2.2	3	846
26	四	小米 飯	甜醬嫩油腐 嫩油腐-燒	芹香彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	黑白雙結 海帶結合干-煮	素燒豆薯 豆薯Q皮絲-燒	雪菜鮮菇 油菜履歷鮮菇Q-炒	有機 蔬菜	時瓜湯 青木瓜Q	6.8	2.5	2.3	3	856
27	五	~和平紀念日補假~												

*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：1/19(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「麩質穀物及其製品、大豆製品、堅果類」，對其過敏體質者請詳閱菜單。