會稽國中115.3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	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	香Q白飯	蔬菜排 蔬菜排-燒	什錦白菜 大白菜Q腐皮絲紅蘿蔔履歷-煮	花瓜什錦 素雞花瓜T-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷腰果-炒	塔香紫茄 茄子Q-燒	產銷履歷	佛手鮮菇湯 佛手瓜Q鮮菇Q	6.7	2.7	2	3.1	861
3	二	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁蒟蒻毛豆履歷木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	海山醬油腐 油腐-煮	鮮燴刺瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	炒菠菜 菠菜履歷紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856
4	三	麥片飯	翡翠豆干 黑豆干毛豆履歷-煮	香椿麵輪 麵輪香菇Q-煮	麻香時蔬 凍豆腐高麗菜Q-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	紅仁扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜	紅豆湯圓 紅豆履歷湯圓	6.6	2.6	2	3.3	856
5	四	小米飯	三杯豆腸 豆腸-燒	彩蔬白花 白花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	薑味南瓜 南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	什炒青椒 干絲青椒Q紅蘿蔔履歷-炒	炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.7	2	3.1	861
6	五	糙米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	時蔬山藥 山藥Q紫山藥Q玉米筍Q紅蘿蔔履歷-炒	炒什菇 香菇Q鮑魚菇Q鮮菇Q-煮	番茄腐竹 番茄Q腐竹-煮	三絲芽菜 豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	薏仁湯 薏仁馬鈴薯Q素香菇頭	6.7	2.6	2	3	849
7	六	親職日 香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐-煮	金黃彩丁 毛豆履歷玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	紅仁高麗菜 高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	素鮭魚排 素鮭魚排-燒	產銷履歷	薑絲海芽湯 海帶芽	6.6	2.5	2	3	835
9	一	親職日補假一天												
10	二	香Q白飯	酸甜豆包 豆包-燒	菇炒油菜 油菜履歷鮮菇Q-炒	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	香酥地瓜椪 地瓜椪S-炸	銀蘿蘭花干 蘭花干蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針T木耳Q	6.7	2.7	2	3.3	870
11	三	什穀米飯	鐵板油腐 三角油腐木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	薑燒時瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	紅仁高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	三杯滷味 豆干素肚-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	季節青菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.8	2.7	2	3.1	868
12	四	胚芽米飯	醬燒烤麩 烤麩蒟蒻木耳Q紅蘿蔔毛豆履歷-煮	咖哩洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	客家筍茸 筍茸-煮	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.6	2	3	856
13	五	麥片飯	韓式凍豆腐 凍豆腐大白菜Q-煮	炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	什炒菜脯 干丁菜脯T-炒	素雞腿 素雞腿-燒	時蔬花椰菜 青花菜S彩椒Q-炒	有機蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯Q素香菇頭	6.6	2.8	2	3.1	862
16	一	小米飯	蜜燒黑干 黑豆干-燒	栗子時蔬 大白菜Q栗子紅蘿蔔履歷-煮	酸菜麵腸 麵腸酸菜T-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	油腐粉絲 油腐冬粉-煮	產銷履歷	薑絲枕瓜湯 冬瓜Q	7	2.8	2	3.2	894
17	二	糙米飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	蜜汁地瓜 地瓜履歷-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷豆管-炒	青江腐竹 青江菜履歷腐竹-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.8	2	3.1	876
18	三	炒飯	蔬炒豆包丁 豆包丁木耳Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	青椒小炒 青椒Q干片紅蘿蔔履歷-炒	時蔬黃瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q-煮	甜醬甜不辣 甜不辣-煮	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜	紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	6.7	2.8	2	3.1	869
19	四	胚芽米飯	茄汁豆腸 豆腸-燒	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷鮮菇Q蒟蒻小卷-煮	炒三絲 腐皮絲芹菜Q紅蘿蔔履歷-炒	炸醬干丁 干丁毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	菇菇菠菜 菠菜履歷鮮菇Q-炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷	6.6	2.7	2	3.2	859
20	五	香Q白飯	紅燒嫩油腐 嫩油腐紅蘿蔔履歷木耳Q-燒	堅果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔履歷小黃瓜Q杏仁果-炒	黑椒黃芽 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	燴南瓜 南瓜Q百頁豆腐紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q	6.8	2.7	2	3	864
23	一	什穀米飯	沙茶素雞 素雞-炒	紅仁青花 青花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	什錦燒 什錦燒-燒	白菜滷 大白菜Q腐皮絲-煮	醬燉薯塊 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.7	2.6	2	3	849
24	二	麥片飯	醬燒烤麩 烤麩蒟蒻木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	油燜筍 筍T麵輪-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔履歷毛豆履歷-煮	塔香豆干 豆干-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽	6.7	2.6	2	3.3	863
25	三	小米飯	糖醋豆包 豆包-燒	滷味雙拼 蘭花干素肚-煮	芽菜海絲 海帶絲豆芽菜Q紅蘿蔔履歷-炒	紅燒老皮豆腐 油腐紅蘿蔔履歷木耳Q玉米筍Q-煮	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	季節青菜	什穀甜湯 綠豆薏仁花豆Q圓	6.8	2.8	2	3.1	876
26	四	香Q白飯	五更昌旺 豆腐麵腸酸菜T-煮	木耳扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	咖哩素獅子頭 素獅子頭紅蘿蔔履歷-煮	香拌彩絲 白干絲紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	麻香什錦 高麗菜Q豆管鮮菇Q-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷素香菇頭	6.6	2.6	2	3.1	847
27	五	胚芽米飯	茄燒凍豆腐 凍豆腐番茄Q-燒	時蔬甜椒 芹Q甜椒Q-炒	干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	滷大頭菜 結頭菜Q皮絲-炒	塔香寬粉 寬冬粉-炒	有機蔬菜	鮮菇刺瓜湯 大黃瓜Q鮮菇Q	6.8	2.7	2	3.2	873
30	一	燕麥飯	醬爆豆腸 豆腸-燒	山藥彩丁 紫山藥Q玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	滷雙結 白干結海帶結紅蘿蔔履歷-煮	紅燒茄子 茄子Q-燒	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷玉米筍Q-炒	產銷履歷	味噌湯 豆腐	6.7	2.6	2	3.1	854
31	二	香Q白飯	蠔香豆干×2 五香豆干-煮	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	筍炒素羹 筍T素羹-炒	茄汁燉什錦 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷油腐-煮	有機蔬菜	時瓜湯 佛手瓜Q	6.8	2.6	2	3.2	865

★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：3／30（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。