會稽國中115.6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
1	一	胚芽米飯	素燒蘭花干 蘭花干木耳Q紅蘿蔔履歷-	糖蜜地瓜 地瓜履歷-燒	干片小炒 豆干青椒Q-炒	木耳佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	什錦燒 什錦燒-燒	產銷履歷	薏仁湯 薏仁Q馬鈴薯Q	6.7	2.6	2	3	849
2	二	香Q白飯	醋溜豆腸 豆腸-燒	家常豆腐 豆腐三色豆S素絞肉-煮	油燜筍 筍T-煮	翠炒時蔬 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	豉汁苦瓜 苦瓜Q-煮	有機蔬菜	和風蔬菜湯 蘿蔔Q鮮菇Q	6.5	2.5	2	3.2	837
3	三	麥片飯	三角油腐 三角油腐-煮	藜麥毛豆 毛豆履歷玉米筍Q紅蘿蔔履歷藜麥-煮	鮮炒黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	三杯麵腸 麵腸-燒	炒牛蒡 牛蒡木耳紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	6.5	2.4	2	3	820
4	四	小米飯	滷雙味 黑豆干素肚-煮	薑味絲瓜 絲瓜Q油片絲-煮	可樂餅 可樂餅S-炸	芹香山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q紅蘿蔔履歷-煮	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜	枕瓜湯 冬瓜Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2	3.2	858
5	五	糙米飯	茄汁烤麩 烤麩馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燴	鍋燒什錦 海帶結紅蘿蔔履歷麵輪-煮	腰果青花菜 青花菜S紅蘿蔔履歷腰果-炒	五香豆干x2 五香豆干-煮	塔香寬粉 寬冬粉-煮	有機蔬菜	金針湯 乾金針木耳Q	6.8	2.5	2	3	849
8	一	燕麥飯	鐵板油腐 油腐三色豆S-煮	蔬菜排 蔬菜排-燒	紅燒茄子 茄子Q-燒	芽菜干絲 豆芽菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	栗子白菜 大白菜Q豆管栗子-煮	產銷履歷	結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	6.5	2.6	2	3.2	844
9	二	胚芽米飯	四喜烤麩 烤麩蒟蒻毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	木耳炒竹筍 筍Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	香酥地瓜椪 地瓜椪S-炸	滷白干結 白干結紅蘿蔔履歷-	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	時瓜湯 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.4	2	3.2	843
10	三	炒麵	醬燒豆包 豆包-燒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	紅仁時蔬 高麗菜Q油片絲紅蘿蔔履歷-炒	炒什菇 香菇Q金針菇Q秀珍菇Q木耳Q-炒	季節青菜	銀耳甜湯 白木耳	6.5	2.5	2	3	828
11	四	香Q白飯	咖哩什錦 百頁豆腐馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	蠔油素雞 素雞-煮	關東煮 蘿蔔Q蒟蒻小卷紅蘿蔔履歷-煮	蔬炒什錦 小黃瓜Q玉米筍Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	香滷麵筋 油泡雪蓮子-滷	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷	6.7	2.5	2	3	842
12	五	小米飯	乾燒豆腸 豆腸-燒	紹子干丁 干丁番茄Q素絞肉-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷-炒	彩燴金瓜 南瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-燴	素雞腿 素雞腿-燒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	6.8	2.6	2	3.2	865
15	一	麥片飯	茄汁豆腸 豆腸-燒	西芹什炒 西芹Q豆管紅蘿蔔履歷木耳Q蒟蒻-炒	滷香世家 黑豆干素肚酸菜T-滷	珍菇黃瓜 大黃瓜Q秀珍菇Q紅蘿蔔履歷-煮	甜芋頭塊 芋頭Q-煮	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷	6.8	2.5	2	3	849
16	二	香Q白飯	豆瓣豆腐 豆腐-煮	素燒什錦 麵輪結頭菜Q紅蘿蔔履歷-滷	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q-炒	羅漢齋 大白菜Q玉米筍Q油泡木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	牛蒡排 牛蒡排-燒	有機蔬菜	金針湯 乾金針木耳Q	6.7	2.5	2	3.2	851
17	三	炒飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	花瓜蘭花干 蘭花干花瓜T-煮	糖醋素獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	雪白炒敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	冬瓜皮絲 冬瓜Q皮絲-煮	季節青菜	紅豆薏仁湯 紅豆履歷薏仁	6.5	2.6	2	3.3	849
18	四	胚芽米飯	香滷豆包 豆包-滷	芙蓉冬粉 絲瓜Q冬粉紅蘿蔔履歷-煮	炒白花菜 白花菜S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	薑炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	醬燒烤麩 烤麩毛豆履歷紅蘿蔔履歷蒟蒻-煮	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q紅蘿蔔履歷素香菇頭	6.7	2.5	2	3	842
19	五	~端午節放假~												
22	一	小米飯	麻香什錦 凍豆腐大白菜Q-煮	素雞腿 素雞腿-燒	油菜炒片絲 油菜履歷油片絲紅蘿蔔履歷-炒	薑味南瓜 南瓜Q南瓜子紅蘿蔔履歷-煮	炸醬干丁 毛豆Q干丁紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷	刺瓜湯 大黃瓜Q鮮菇Q	6.8	2.6	2	3	856
23	二	糙米飯	三杯雙味 四分干麵腸-燒	雙色山藥 山藥Q紫山藥Q-煮	番茄炒蛋 雞蛋Q番茄Q豆腐-炒	鮮菇佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-煮	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q紅蘿蔔履歷	7	2.5	2	3	863
24	三	麥片飯	醬燒豆腸 豆腸-燒	玉筍什蔬 玉米筍Q青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	糖醋豆包 豆包-燒	海帶彩絲 豆芽菜Q海帶絲紅蘿蔔履歷芹菜Q-炒	蜜燒雙併 地瓜履歷芋頭Q-燒	季節青菜	黑糖地瓜湯 地瓜履歷Q圓	6.7	2.5	2	3.3	855
25	四	香Q白飯	蠔油五香豆干 五香豆干x2-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-	油腐什錦 油腐馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-燉	炒鮮筍 筍Q鮮菇Q紅蘿蔔履歷-炒	青椒小炒 青椒Q干絲-炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6.6	2.6	2	3	842
26	五	燕麥飯	四喜烤麩 烤麩毛豆履歷蒟蒻紅蘿蔔履歷-煮	塔香茄子 茄子Q-煮	香香滷蛋 滷蛋Q-滷	咖哩冬粉 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	素昌旺 麵腸豆腐酸菜T-煮	有機蔬菜	白玉湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷素香菇頭	6.7	2.5	2	3	842
29	一	胚芽米飯	紅燒蘭花干 蘭花干紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	薑炒菇菇 鮑魚菇Q雪白菇Q香菇Q-炒	沙茶素雞 素雞-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	炒海茸 海茸紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷	藥膳湯 豆薯Q豆管	6.5	2.5	2	3	828
30	二	香Q白飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	韓式年糕 年糕大白菜Q-煮	牛蒡三絲 牛蒡Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	醬香什錦 四分干蘿蔔Q海帶結紅蘿蔔履歷-煮	鮮炒雙蔬 白花菜S青花菜S紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	6.7	2.6	2	3.2	858

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均.林玥緹

★三章1Q豆奶日：6／29（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。