

新 北 市 立 江 翠 國 民 中 學 - 114 年 6 月 素 食 菜 單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----------	----	----	----	----	----

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
2	一	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸+杏鮑菇+彩椒-煮	絲瓜炒蛋 雞蛋+絲瓜-炒	豆瓣高麗 高麗菜+千片+紅蘿蔔-煮	油菜	枸杞黃瓜湯 大黃瓜+枸杞+薑絲		3.5	2.7	1.9	2.4	0	0	603
3	二	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	日式咖哩豆腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	蜜汁滷蛋 機蛋-油	麻油皇宮菜 皇宮菜+麻油-炒	有機山菠菜	竹筍鮮菇湯 竹筍+香菇	●北海道牛奶麵包	3.8	2	2	2.4	0	0	574
4	三	糙米飯 白米+糙米	滷味拼盤 黑豆干+素雞+杏鮑菇+海帶捲-油	茭白筍炒蛋 雞蛋+茭白筍+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+角螺+玉米筍-炒	青江菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐		3.7	2.6	1.9	2.5	0	0	614
5	四	什錦煨麵 油麵(含麩質)+大白菜+油片鴨+素蝦仁	乾鍋豆包 豆包+地瓜+青椒-煮	北非炒蛋 雞蛋+小黃瓜+彩椒	★起司可樂餅 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔+乳酪絲-炒	空心菜	芹香豆薯湯 豆薯+芹菜	水果	3.7	2.9	2.4	2.4	1	0	705
6	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	照燒油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	素魚香蒸蛋 雞蛋+茄子+素絞肉-蒸	鮮菇扁蒲 扁蒲+菇+彩椒-煮	青油菜	青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋		3.5	2.8	1.8	2.8	0	0	626
9	一	糙米飯 白米+糙米	京都素肚 素肚+小黃瓜+彩椒-煮	紅絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	★●蜜汁雙色 地瓜+芋頭+白芝麻-煮	蚵白菜	竹筍湯 筍+薑絲		3.9	2.3	1.6	2.4	0	0	594
10	二	白飯 白米	●茄汁焗烤豆包 豆包+番茄+九層塔+乳酪絲-烤	翡翠蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	●蠔油秋葵X3 秋葵+蠔油+白芝麻-煮	有機青油菜	味噌海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	●乳品	3.5	2.9	1.3	2.4	0	1	753
11	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	★唐揚豆腐 豆腐+地瓜-炸	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒	絲瓜豆簽 絲瓜+豆簽+枸杞-煮	小白菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米		3.7	2.2	1.9	2.8	0	0	598
12	四	紫米飯 白米+紫糯米	孜然油腐 油豆腐+杏鮑菇+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	敏豆炒蛋 雞蛋+敏豆-炒	鐵板銀芽 綠豆芽+鴻喜菇+韭菜-炒	油菜	肉骨茶湯 冬瓜+菇+肉骨茶包	水果	3.5	2.4	2.2	2.4	1	0	648
13	五	揚州炒飯 白米+糙米+豆干+菇+蛋	黃燜豆腸 豆腸+馬鈴薯+青椒-煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	小瓜玉筍 小黃瓜+玉米筍-炒	空心菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		4.0	2.3	2.0	2.5	0	0	615
16	一	●麥片飯 白米+麥片	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+毛豆仁-煮	香菇玉米蒸蛋 雞蛋+玉米+香菇-蒸	枸杞紅鳳菜 紅鳳菜+枸杞+薑絲-炒	青油菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+菇		3.5	2.2	2	2.4	0	0	568
17	二	●星洲烏龍麵 小烏龍麵(含麩質)+綠豆芽+玉米+彩椒	●蜜汁麵丸 麵丸+地瓜+白芝麻-煮	脆薯炒蛋 雞蛋+豆薯+毛豆仁-炒	鳳梨雲耳 木耳+鳳梨+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	有機白莧菜	洋芋山藥湯 馬鈴薯+山藥+枸杞	●草莓點心棒	3.5	2.7	2.1	2.4	0	0	608
18	三	白飯 白米	紅燒番茄油腐 三角油豆腐+白蘿蔔+番茄-煮	筍香炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	芋泥包 芋泥包-蒸	空心菜	花瓜冬瓜湯 冬瓜+花瓜+薑絲		4.1	2.2	1.4	2.5	0	0	600
19	四	地瓜飯 白米+地瓜	青醬豆包 豆包+馬鈴薯+青醬-煮	鮑魚菇炒蛋 雞蛋+鮑魚菇-炒	扁蒲燒油泡 扁蒲+油泡+紅蘿蔔-燒	蚵白菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	3.8	3.0	1.7	2.4	1	0	702
20	五	糙米飯 白米+糙米	★和風凍腐 凍豆腐+杏鮑菇+海苔絲-炸	南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜-炒	塔香茄子粉絲煲 茄子+冬粉+木耳+九層塔-煮	青江菜	絲瓜針菇湯 絲瓜+金針菇		4.2	2.2	1.8	2.8	0	0	630
23	一	日式鮮蔬炊飯 白米+糙米+綠豆芽+油片雞+菇	豆豉苦瓜黑干 黑干+苦瓜+紅蘿蔔-煮	櫛瓜炒蛋 雞蛋+櫛瓜-炒	●起司白菜 大白菜+油片雞+玉米+奶粉+乳酪絲-蒸	小白菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜+紅棗+薑絲		3.6	2.9	2.4	2.4	0	0	638
24	二	糙米飯 白米+糙米	泰式打拋干丁 干丁+杏鮑菇+番茄+九層塔-煮	彩椒炒蛋 雞蛋+彩椒-炒	▲紫米丸X2 紫米丸-蒸	空心菜	南瓜湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉	●豆奶	3.8	2.3	2.1	2.4	0	0	599
25	三	胚芽飯 白米+胚芽米	手工素獅子頭 豆腐+大白菜+菇+紅蘿蔔-煮	醬香蒸蛋 雞蛋-蒸	★炸雙薯簽 地瓜+芋頭-炸	蚵白菜	味噌高麗湯 高麗菜+金針菇+味噌		3.5	2.1	1.5	2.8	0	0	566
26	四	●五穀飯 白米+五穀米(含麩質)	三杯油腐 油豆腐+杏鮑菇+九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	梅干筍絲 筍+木耳+紅蘿蔔+梅干-油	空心菜	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋	水果	3.7	2.5	2.1	2.4	1	0	667
27	五	白飯 白米	鐵板干片 干片+蓮藕+紅蘿蔔+木耳-炒	★茄汁虎皮蛋 雞蛋+番茄-炸	▲香炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青江菜	冬瓜檸檬山粉圓 冬瓜+山粉圓+檸檬		3.5	2.5	1.6	2.8	0	0	599

☆學校午餐尚有部分未能供應足夠的食物種類及份量，請於其他餐別多補充，以獲得適量均衡、多樣化的健康飲食。☆