

久翔

110年12月素食菜單

中平國中

地址：新北市湖林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營養師張見理(營養字第8359號) 營養師張信庭(營養字第272號) 產品責任證 明台0855第04POT0081

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆類類	蛋類類	油類類	水果類	熱量
1	三	薏仁飯 白米+洋薏仁	三杯豆腸 豆腸+鮑菇-煮	竹筍炒素肉 筍+素肉片-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-煮	深綠時蔬	白菜鮮菇湯 白菜+香菇	水果	6	2	2	2	1	895
2	四	什錦炒米粉 米粉+時蔬+南瓜+素肉絲	滷豆干 豆干(X2)-滷	小瓜素雞 小黃瓜+素雞丁-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+時蔬		6	2	2	2	0	833
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	薑燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	南瓜炒蛋 (蛋素)雞蛋+南瓜-炒	雙色花椰 花椰菜+時蔬-煮	深綠時蔬	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁	雞蛋牛奶捲 (蛋奶素)	6	2	2	2	0	823
6	一	白飯 白米	油腐滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+油豆腐-滷	芹香素肚 素肚+芹菜-炒	脆炒銀芽 豆芽菜+時蔬-炒	深綠時蔬	味噌湯 蘿蔔+海帶芽	水果	6	2	2	2	1	893
7	二	蘑菇鐵板麵 麵+玉米+時蔬+菇	芝麻燴豆腐 麻將豆腐+芝麻-燴	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭-煮	腰果豆薯 豆薯+毛豆+腰果-炒	深綠時蔬	結頭菜湯 結頭菜+紅蘿蔔		6	2	2	2	0	842
8	三	白飯 白米	蠔油豆包 豆包+菇-煮	蘿蔔燒麵輪 蘿蔔+麵輪-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	水果	6	2	2	2	1	879
9	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	鮮菇豆腐 豆腐+菇-煮	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	南瓜百合 南瓜+百合-蒸	有機蔬菜	竹筍鮮蔬湯 竹筍+菇		6	2	2	2	0	831
10	五	白飯 白米	香菇蒸蛋 (蛋素)雞蛋+香菇-蒸	五香豆干 豆干-滷	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+時蔬-煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐+木耳	巧克力吐司 (蛋奶素)	6	2	2	2	0	848
13	一	泡菜炒飯 白米+白菜+素泡菜+海帶芽	蒸蔬菜捲 蔬菜捲(X1)-蒸	玉米干丁 豆干+玉米+毛豆-炒	炒結頭菜 結頭菜+木耳-炒	深綠時蔬	枸杞冬瓜湯 冬瓜+菇	水果	6	2	2	2	1	881
14	二	白飯 白米	滷油豆腐 油豆腐+毛豆-滷	蠔油香竹捲 香竹捲+小黃瓜-煮	炸薯餅 薯餅(X2)-炸	深綠時蔬	番茄羅宋湯 豆薯+番茄		6	2	2	2	0	837
15	三	糙米飯 白米+糙米	香椿豆腐 豆腐+香椿-煮	木耳土豆片 洋芋+花生+木耳-煮	朴菜苦瓜 苦瓜+朴菜-煮	深綠時蔬	薑絲海芽湯 黃豆芽+海帶芽	水果	6	2	2	2	1	898
16	四	白飯 白米	海芽炒蛋 (蛋素)雞蛋+玉米+海帶芽-炒	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6	2	2	2	0	835
17	五	小米飯 白米+小米	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒	木須豆包 豆包+木耳-炒	香燒金針 筍+金針菇+芝麻-煮	深綠時蔬	玉米湯 玉米(段)+紅蘿蔔	墨西哥麵包 (蛋奶素)	6	2	2	2	0	845
20	一	白飯 白米	滷黑豆干 黑豆干-滷	沙茶素腰花 素腰花+時蔬+紅蘿蔔-煮	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-煮	深綠時蔬	冬至鹹湯圓 湯圓+青菜+菇	水果	6	2	2	2	1	893
21	二	燕麥飯 白米+燕麥	白果百頁 百頁豆腐+白果+百合+香菇-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	咖哩洋芋 洋芋+南瓜+咖哩-煮	深綠時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		6	2	2	2	0	840
22	三	白飯 白米	蒸豆包 豆包+木耳-蒸	古早味滷蛋 (蛋素)雞蛋(X1)+芋粿-滷	塔香海根 海帶根-煮	深綠時蔬	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉	水果	6	2	2	2	1	876
23	四	茄汁 義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	茶香小方干 豆干-滷	油腐關東煮 油豆腐+蘿蔔+香菇-煮	炸什錦天婦羅 南瓜+鮑菇+茄子-炸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6	2	2	2	0	842
24	五	白飯 白米	栗子炆素雞 素雞丁+栗子-煮	雪菜豆腸 豆腸+雪裡紅-炒	韓式炒冬粉 冬粉+素泡菜-煮	深綠時蔬	結頭鮮菇湯 結頭菜+菇	雜糧饅頭 (蛋奶素)	6	2	2	2	0	835
27	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	南瓜豆腐 豆腐+南瓜-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	地瓜薯條 地瓜切條-烤	深綠時蔬	麵線羹 麵線+木耳+素肉絲	水果	6	2	2	2	1	873
28	二	鮮菇 紫米炒飯 白米+紫米+菇+青菜	古早味豆干 豆干-滷	野菜百頁揚 蔬菜百頁+花椰菜-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	深綠時蔬	竹筍湯 筍+菇		6	2	2	2	0	835
29	三	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	梅醬素雞丁 素雞丁+時蔬+梅醬-燒	紅絲豆包 豆包+紅蘿蔔-炒	三色花生 豆薯+花生+紅蘿蔔-煮	深綠時蔬	什錦鮮蔬湯 高麗菜+油片絲+紅蘿蔔	水果	6	2	2	2	1	876
30	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	翡翠蒸蛋 (蛋素)雞蛋+青菜-蒸	蠔油茄子 茄子-煮	有機蔬菜	黃瓜油腐湯 黃瓜+油豆腐		6	2	2	2	0	837