

113年10月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全日總 餐費 (每 份)	蔬菜 肉類 (每 份)	蔬菜類 (每 份)	海產及 蛋類 類 (每 份)	熱量(大卡)	
10/1	二	燕麥飯	咖哩素雞	絲瓜金針菇	紹子豆腐	有機小白菜	蘿蔔湯		5.4	2.1	1.5	2.4	681.0	
		白米+燕麥	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	絲瓜+金針菇	板豆腐+三色豆+素肉		白蘿蔔							
10/2	三	上海菜飯	麵腸鮑菇	木耳黃瓜		產銷履歷薤菜	海芽蛋花湯		5.3	2.0	1.3	2.6	670.5	
		白米+三色豆+青江菜+素肉	麵腸+杏鮑菇	大黃瓜+木耳			海帶芽+雞蛋							
10/3	四	白飯	壽喜燒豆腸	三杯杏鮑菇	玉米三色	產銷履歷蚵白菜	檸檬冬瓜奇亞子		5.4	2.1	1.1	2.5	675.5	
		白米	豆腐+馬鈴薯	素紫米飯+杏鮑菇	玉米粒+絞肉+毛豆仁		奇亞籽+冬瓜磚							
10/4	五	糙米飯	★黃金素魚*1	菇菇炒蛋	芹香豆芽	產銷履歷油菜	酸辣湯		5.3	2.2	1.3	3.6	730.5	
		白米+糙米	素白帶魚	雞蛋+鮮菇	綠豆芽+芹菜		板豆腐+紅蘿蔔+木耳							
10/7	一	白飯	味噌凍腐	紅蘿蔔炒蛋	鮮菇白菜	產銷履歷薤菜	黃芽番茄湯		5.3	2.3	1.6	2.7	705.0	
		白米	凍豆腐+紅蘿蔔	雞蛋+紅蘿蔔	大白菜+鮮菇		黃豆芽+番茄							
10/8	二	胚芽飯	蜜汁豆包*1	田園花椰	薑絲冬瓜	有機小松菜	綠豆小米湯		5.5	2.0	1.5	2.4	680.5	
		白米+胚芽米	豆包	青花菜+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲		綠豆+小米							
10/9	三	茄汁義大利麵	糖醋素雞	泰式寬粉		產銷履歷蚵白菜	玉米針菇湯		4.2	2.1	1.1	2.6	596.0	
		烏龍麵+素肉+三色豆	素雞+彩椒	寬冬粉+綠豆芽+木耳			玉米粒+金針菇							
10/10	四	雙十節放假一日												
10/11	五	燕麥飯	佛跳牆	茄汁素甜條	清炒豆芽	產銷履歷青江菜	枸杞黃瓜湯		5.5	2.0	1.4	2.5	682.5	
		白米+燕麥	油豆腐+大白菜+芋頭	素甜不辣+彩椒	綠豆芽+木耳		大黃瓜+枸杞							
10/14	一	紅藜飯	咖哩豆腸	清炒扁蒲	素肉醬干丁	產銷履歷薤菜	大滷湯		5.5	2.3	1.3	2.5	702.5	
		白米+紅藜麥	豆腐+馬鈴薯	扁蒲+紅蘿蔔	豆干丁+素肉+毛豆仁		板豆腐+金針菇							
10/15	二	白飯	麻婆豆腐素魚	脆炒高麗	咖哩洋芋	有機荷葉白菜	蔬菜味噌湯		5.4	2.1	1.5	2.4	681.0	
		白米	素魚+板豆腐	高麗菜+木耳	馬鈴薯+紅蘿蔔		白蘿蔔+味噌							
10/16	三	和風鮮菇拌飯	三杯素雞	螞蟥上樹		產銷履歷白莧菜	玉米濃湯		5.6	2.1	1.1	2.6	694.0	
		白米+鮮菇+素肉	素雞+杏鮑菇+四分干	冬菇+高麗菜+素肉			玉米粒+馬鈴薯+奶粉							
10/17	四	蕎麥飯	黑胡椒花干	蜜汁豆干	黃瓜素丸片	產銷履歷小白菜	蕃茄蔬菜湯		5.3	2.2	1.4	2.5	683.5	
		白米+蕎麥	蘭花干+彩椒	四分干+杏鮑菇	大黃瓜+素丸		蕃茄+大白菜							
10/18	五	糙米飯	飄香油豆腐*1	蕃茄炒蛋	彩蔬肉末	產銷履歷油菜	紅豆紫米湯		5.6	2.3	1.0	2.6	706.5	
		白米+糙米	大四方油豆腐	雞蛋+蕃茄	玉米粒+紅蘿蔔+素肉		紅豆+紫米							
10/21	一	白飯	京醬燒豆腸	滑嫩蒸蛋	紅片高麗	產銷履歷薤菜	玉米金針湯		5.4	2.3	1.4	2.4	693.5	
		白米	豆腐+彩椒	雞蛋+香菇	高麗菜+紅蘿蔔		玉米粒+金針菇							
10/22	二	紫米飯	栗子燒素雞	黃瓜素黑輪	回鍋干片	有機黑葉白菜	芋香西米露		5.5	2.2	1.1	2.5	690.0	
		白米+紫米	素雞+馬鈴薯+栗子	大黃瓜+素黑輪	豆干+鮮菇		芋頭+西谷米+椰奶粉							
10/23	三	台式炒麵	滷豆包*1	日式佃煮		產銷履歷油菜	冬瓜湯		4.1	2.1	1.3	2.5	589.5	
		烏龍麵+素肉+豆芽菜+紅蘿蔔	豆包	白蘿蔔+油豆腐+玉米段			冬瓜							
10/24	四	薏仁飯	沙茶素魚	紅燒豆腐	蛋酥扁蒲	產銷履歷蚵白菜	日式味噌湯		5.3	2.2	1.3	2.6	685.5	
		白米+薏仁	素魚+凍豆腐	板豆腐+素肉	扁蒲+紅蘿蔔+雞蛋		高麗菜+味噌							
10/25	五	糙米飯	★酥炸百頁	醬爆干片	芙蓉絲瓜	產銷履歷青江菜	芹香蘿蔔湯	豆奶	5.4	2.1	1.4	3.5	848.0	
		白米+糙米	百頁豆腐+地瓜薯條	豆干片+紅蘿蔔	絲瓜+板豆腐		白蘿蔔+芹菜							
10/28	一	中正校慶補假 /文山中由本廠供應												
10/29	二	糙米飯	豉汁凍腐	塔香油腐	枸杞冬瓜	有機小松菜	榨菜針菇湯		5.3	2.2	1.3	2.5	681.0	
		白米+糙米	凍豆腐+豆豉	油豆腐+杏鮑菇+九層塔	冬瓜+枸杞		榨菜絲+金針菇							
10/30	三	黃金蛋炒飯	醬爆素雞	客家小炒		產銷履歷青江菜	綠豆湯		5.4	2.1	1.1	2.7	684.5	
		白米+雞蛋+三色豆	素雞+杏鮑菇	干片+素肉+芹菜			綠豆							
10/31	四	麥片飯	筍干燒花干	腐皮高麗	海根燒素雞	產銷履歷蚵白菜	冬瓜薑絲湯		5.3	2.3	1.8	2.5	701.0	
		白米+麥片	蘭花干+筍干	高麗菜+腐皮	海帶蝦+素雞+紅蘿蔔		冬瓜+薑絲							
教育部-學校午餐食物內容及營養基準單位：每人每日應供應份數(一週平均值)									國中	6.0	2.0	2.0	3.0	755.0
備註1：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆子、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。														
備註2：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，不適合對其過敏體質者食用。														
備註3：本校未使用輻射汙染食品。														
本校中廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司														