

112 年 8-9 月 份 素 食 菜 單

★代表每月升級料理，♥代表每月加菜料理

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	午餐 能量	午餐 蛋白質	午餐 脂肪	午餐 碳水化合物	午餐 纖維	午餐 鈣	午餐 鐵
30		香椿素麵+什錦菜炸+青花百頁+時令青菜+玉米濃湯						4.2	2.0	0.1	3.0	0.0	658	
		煮/白圓麵, 小豆干, 豆芽菜, 芹菜 炸/高麗菜, 南瓜, 香菜 炒/青花菜, 胡蘿蔔, 木耳絲, 百頁豆腐 炒/時令青菜 煮/玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯												
31 高鈣日	四	糙米飯	鐵板油腐	塔香紫茄	★有機青菜	蘿蔔皮絲湯	鮮奶	4.5	2.3	0.0	2.5	0.0	284	603
			煮/油豆腐, 高麗菜	炒/茄子, 九層塔	炒/有機青菜	煮/白蘿蔔, 皮絲, 芹菜								
1	五	小米飯	小瓜素雞	草菇蒸蛋	時令青菜	紅豆小湯圓	鮮奶	4.5	2.1	0.4	2.5	0.5		670
			燒/素雞, 小黃瓜	蒸/雞蛋, 鴻喜菇	炒/時令青菜	煮/紅豆, 小湯圓								
4	一	海苔飯	花瓜干丁	白菜滷	時令青菜	冬瓜麥腸湯	鮮奶	4.5	3.0	0.0	2.5	0.0		649
			燒/小干丁, 絞瓜	煮/大白菜, 胡蘿蔔, 豆包, 麵筋	炒/時令青菜	煮/冬瓜, 小麥腸, 薑絲								
5	二	糙米飯	茄燒豆腐	鹹蛋苦瓜	時令青菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.5	1.3	45.4	3.0	0.0		1682
			炒/板豆腐, 番茄	炒/苦瓜, 鹹蛋	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 麵輪, 芹菜								
6	三	素火腿蛋炒飯+紫菜豆包+芝麻球*2+時令青菜+雙芽元氣湯						4.5	2.7	1.0	2.7	0.5	739	
		炒/白米, 素火腿, 雞蛋, 玉米粒, 三色丁 蒸/豆包, 紫菜, 金針菇, 香菜 炸/芝麻球*2 炒/當令時蔬 煮/海芽, 黃豆芽, 芹菜												
7	四	五穀飯	蘑菇花干	鹽水青蔬	★有機青菜	青木瓜雞湯	鮮奶	4.5	1.3	0.0	3.0	0.0		546
			燒/蘭花干, 蘑菇罐頭, 彩椒	煮/青花菜, 筍片, 百頁豆腐	炒/有機青菜	煮/青木瓜, 紅棗, 枸杞								
8 高鈣日	五	麥片飯	醬爆麵腸	芹香干片	時令青菜	芋香西米露	鮮奶	4.5	2.2	0.0	2.5	0.5	403	667
			炒/麵腸, 小黃瓜	炒/豆干片, 芹菜	炒/時令青菜	煮/芋頭, 西谷米								
11	一	芝麻飯	打拋干丁	高麗粉絲煲	時令青菜	味噌大根湯	鮮奶	4.5	2.0	0.3	2.5	0.0		585
			燒/小豆干, 涼薯, 番茄, 九層塔	炒/寬粉, 高麗菜, 乾木耳, 胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 海帶芽								
12	二	紫米飯	紅燒烤麩	黃瓜釀豆腐	時令青菜	蔬菜蛋花湯	鮮奶	4.5	3.0	43.9	2.5	0.0		1747
			煮/烤麩, 鮮木耳, 胡蘿蔔	蒸/大黃瓜, 板豆腐, 玉米粒	炒/時令青菜	煮/雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔								
13	三	麵線糊+關東煮+鮮蔬美人腿+時令青菜+素鍋貼*2						4.5	3.5	0.4	2.5	0.5	776	
		煮/紅麵線, 脆筍絲, 乾木耳, 雞蛋, 香菜 煮/小四角油腐, 白蘿蔔, 素紫米糕 炒/筍白筍, 玉米筍, 彩椒 炒/當令時蔬 蒸/素鍋貼*2												
14 高鈣日	四	糙米飯	茄汁滑蛋	沙茶蘿蔔糕	★有機青菜	鮮蔬豆腐湯	鮮奶	4.5	0.8	0.3	2.8	0.0	252	508
			炒/雞蛋, 番茄, 蔥	炒/素蘿蔔糕, 豆芽菜	炒/有機青菜	煮/大白菜, 板豆腐, 胡蘿蔔, 乾木耳								
15	五	五穀飯	海結黑干	香菇麵輪	時令青菜	綠豆薏仁湯	鮮奶	4.5	2.0	0.0	2.5	0.0		653
			燒/大黑干, 海帶結, 玉米結	炒/冬瓜, 麵輪, 生香菇	炒/時令青菜	煮/綠豆, 小薏仁								
18	一	糙米飯	宮保素雞	絲瓜麵線	時令青菜	玉米番茄湯	鮮奶	4.5	2.2	0.0	2.5	0.0		593
			煮/素雞, 小黃瓜, 油花生, 乾辣椒	煮/絲瓜, 紅麵線, 枸杞	炒/時令青菜	煮/玉米結, 番茄								
19	二	五穀米	芹香海絲	香滑薯泥	時令青菜	白玉油腐湯	♥蘋果派	4.5	1.1	0.1	2.5	0.0		516
			炒/海帶絲, 白干絲, 芹菜	蒸/洋芋, 雞蛋, 玉米粒	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔, 小四角油腐	炸/蘋果派							
20	三	高麗菜飯+樹子豆包+素獅子頭*1+時令青菜+紫菜蛋花湯						4.5	2.9	0.0	2.5	0.5	719	
		蒸/白米, 高麗菜, 小干丁, 胡蘿蔔, 生香菇 蒸/豆包, 樹子 煮/素獅子頭, 大白菜, 胡蘿蔔 炒/當令時蔬 煮/紫菜, 雞蛋												
21	四	燕麥飯	酸菜麵腸	咖哩洋芋	★有機青菜	酸辣湯	鮮奶	4.7	2.0	0.0	2.5	0.0		665
			炒/麵腸, 酸菜心	煮/洋芋, 玉米結, 胡蘿蔔	炒/有機青菜	煮/板豆腐, 筍絲, 雞蛋, 乾耳絲								
22	五	蕎麥飯	沙茶滷豆干	玉米四喜	時令青菜	珍珠冬瓜茶	鮮奶	5.2	2.0	0.0	2.5	0.5		665
			滷/中干丁, 涼薯	煮/玉米粒, 百頁豆腐, 胡蘿蔔, 毛豆	炒/時令青菜	煮/珍珠, 冬瓜磚								
23 高鈣日	六	糙米飯	紅燒麵輪	綜合炸物	時令青菜	番茄蛋花湯	履歷豆漿	4.6	3.1	0.4	3.0	0.5	317	704
			燒/麵輪, 白蘿蔔, 海帶結	炸/芋頭, 洋芋, 素蚵仔	炒/時令青菜	煮/番茄, 雞蛋, 蔥								
25	一	白米飯	小瓜炒蛋	香拌蓮藕	時令青菜	蒲瓜珍菇湯	鮮奶	4.5	0.9	0.1	2.5	0.0		495
			炒/雞蛋, 小黃瓜	炒/蓮藕, 彩椒, 香菜	炒/時令青菜	煮/蒲瓜, 秀珍菇								
26	二	糙米飯	筍干油腐	高麗素鴨	時令青菜	冬瓜海結湯	鮮奶	6.0	2.0	0.0	2.5	0.0		680
			煮/小三角油腐, 筍干, 在地朴菜	炒/高麗菜, 胡蘿蔔, 素鴨	炒/時令青菜	煮/冬瓜, 海帶結								
27 高鈣日	三	客家板條+黑干滷味+鳳梨雙耳+時令青菜+豆腐羹湯						4.2	1.0	0.4	2.8	0.5	336	302
		炒/板條, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 芹菜 煮/大黑干, 白蘿蔔, 玉米結 炒/鳳梨, 白木耳, 生鮮木耳 炒/當令時蔬 煮/筍絲, 板豆腐, 乾木耳, 胡蘿蔔												
28	五	五穀飯	三杯杏鮑菇	白醬燉菜	★有機青菜	番茄黃芽湯	鮮奶	4.5	2.7	0.0	2.5	0.0		628
			煮/杏鮑菇, 中干丁, 九層塔, 老薑	煮/大白菜, 素火腿, 彩椒, 洋芋	炒/有機青菜	煮/番茄, 黃豆芽								

★含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

本菜單豬肉原料原產地臺灣

沐翔食品股份有限公司 製