

104年11月份中華國中素食菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 湯 | 水果 | 總熱量 (大卡) | 五穀根 莖類 (份) | 肉魚豆 蛋類 (份) | 蔬菜 類 (份) | 水果 類 (份) | 鈣 (mg) |
|-------|----|-------------|--------|-------|-------------|------------------|------------------|----------------|----------------|-----------|
| 11/2 | 一 | 有機飯 薑芷素雞丁 | 芋香四色 | 青菜 | 774.5 | 5.9 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | 277 |
| 11/3 | 二 | 糙米飯 香菇素肉燥 | 黃瓜鮮燴 | 青菜 | 829 | 5.5 | 2.6 | 2.7 | 2.7 | 1 |
| 11/4 | 三 | 特餐 鮮蔬義大利麵 | 馬鈴薯燉百頁 | 水蓮炒豆皮 | 789 | 5.8 | 2.7 | 2 | 2.9 | 432 |
| 11/5 | 四 | 有機飯 老皮嫩肉 | 小瓜干丁 | 青菜 | 752 | 5.7 | 2.6 | 2 | 2.4 | 480 |
| 11/6 | 五 | 紫米飯 豆瓣三色干片 | 彩繪南瓜 | 香炒芥藍 | 853 | 6.1 | 2.6 | 2.7 | 2.3 | 1 |
| 11/9 | 一 | 有機飯 蕃茄油豆腐 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 833.5 | 6.5 | 2.7 | 2.9 | 2.3 | 260 |
| 11/10 | 二 | 糙米飯 塔香豆包 | 鳳梨木耳干片 | 青菜 | 850.5 | 5.5 | 2.9 | 2.3 | 2.9 | 1 |
| 11/11 | 三 | 特餐 什錦粿仔湯 | 五香大黑干 | 魚香素茄 | 537.5 | 2.9 | 2.5 | 2.1 | 2.1 | 499 |
| 11/12 | 四 | 有機飯 茄汁豆腐 | 黃豆滷海帶 | 青菜 | 833.5 | 6.8 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 354 |
| 11/13 | 五 | 地瓜飯 薑絲麵腸 | 蘿蔔燒油豆腐 | 雙菇花菜 | 860.5 | 6 | 2.7 | 2.8 | 2.4 | 1 |
| 11/16 | 一 | 有機飯 烤麩煲 | 彩燴素肚 | 青菜 | 769 | 5.5 | 2.5 | 3 | 2.7 | 243 |
| 11/17 | 二 | 糙米飯 香椿豆腐 | 西滷肉 | 青菜 | 843 | 5.5 | 2.9 | 2.9 | 2.4 | 1 |
| 11/18 | 三 | 特餐 芋頭鹹粥 | 茄汁豆包 | 菇筍甜豆 | 773.5 | 5.7 | 2.7 | 2.2 | 2.6 | 330 |
| 11/19 | 四 | 有機飯 家常油腐 | 咖哩蔬菜 | 青菜 | 843 | 7 | 2.6 | 2 | 2.4 | 344 |
| 11/20 | 五 | 芝麻飯 鄉愿凍豆腐 | 醬爆乾片 | 田園鮮蔬 | 793 | 5.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 1 |
| 11/23 | 一 | 有機飯 彩椒百頁 | 金菇三絲 | 青菜 | 738.5 | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.3 | 379 |
| 11/24 | 二 | 糙米飯 五味豆腐 | 炸天婦羅 | 青菜 | 873 | 6 | 2.6 | 2.7 | 2.9 | 1 |
| 11/25 | 三 | 特餐 干丁炸醬乾麵 | 鮑菇燒烤麩 | 香炒蓮藕片 | 734.5 | 5.4 | 2.5 | 1.9 | 2.7 | 814 |
| 11/26 | 四 | 有機飯 肉骨茶滷凍豆腐 | 肉燥海帶絲 | 青菜 | 852 | 6.8 | 2.5 | 2.5 | 2.8 | 381 |
| 11/27 | 五 | 五穀飯 紅燒豆腐 | 炒鮮菇 | 芥仁三絲 | 795 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 1 |
| 11/30 | 一 | 有機飯 芋頭燒百頁 | 芹香乾片 | 青菜 | 783.5 | 5.8 | 2.7 | 2.5 | 2.5 | 460 |