

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 107學年度第1學期第6週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10 月 1 日 星 期 一	米飯	蘿蔔燒烤麩	沙茶四寶	素食青菜	金茸菇湯	
		白蘿蔔 52.5	豆干丁 46.2	素食青菜 85	生香菇 13.8	
		烤麩 26.3	玉米粒(QR code) 22.4	油 5	生金茸(QR code) 11.1	
		油 5.3	青豆仁 8.4	紅蘿蔔 2.7	油 3	
		紅蘿蔔 2.9	紅蘿蔔 5.8		濕木耳 3	
		油 5.3	紅蘿蔔 1.6			
		素沙茶醬 0.3				
餐數						
10 月 2 日 星 期 二	糙米飯	素咖哩百頁	高麗菜炒豆干	素食青菜	青菜豆腐湯	
		百頁豆腐 42	高麗菜(QR code) 57.8	素食青菜 85	豆腐 40	
		馬鈴薯 42	豆干片 23.9	油 5	小白菜(QR code) 23.1	
		紅蘿蔔 10.5	油 5.3	紅蘿蔔 2.7		
		油 5.3	素肉絲 3.2			
素食咖哩塊 4.2	紅蘿蔔 2.7					
餐數						
10 月 3 日 星 期 三	特餐	素肉羹麵3	蠔油素雞	素食青菜	素筋燒白菜	
		白油麵 129.2	素雞 57.8	素食青菜 85	大白菜(QR code) 93	
		炸豆包 37.2	杏鮑菇頭 21	油 5	油 5	
		雞蛋 20.8	素蠔油 10.5	紅蘿蔔 2.7	麵泡 3.9	
		生金茸(QR code) 10.5	油 5.3		雞蛋 3	
桶筍絲 9.2			紅蘿蔔 2.7			
紅蘿蔔 7.3			乾木耳絲 0.3			
油 5.3						
餐數						
10 月 4 日 星 期 四	糙米飯	雪蓮子麵筋	白玉冬瓜	素食青菜	田園蔬菜湯	
		麵泡 29.4	冬瓜(QR code) 105	素食青菜 85	高麗菜(QR code) 26.9	
		雪蓮子 10.5	生香菇 15.8	油 5	生金茸 13	
			炸豆包 10.5	紅蘿蔔 2.7	紅蘿蔔 3.7	
			薑絲 1.6		油 3	
	枸杞 1.1					
餐數						
10 月 5 日 星 期 五	米飯	沙茶凍豆腐	玉米粒炒蛋	素食青菜	白木耳甜湯	
		凍豆腐(KG) 67.2	雞蛋 54.6	素食青菜 85	二砂糖 6.2	
		生金茸(QR code) 15.8	玉米粒 18.9	油 5	粉圓 6	
		油 5.3	油 5.3	紅蘿蔔 2.7	紅棗 3.8	
		紅蘿蔔 1.6	紅蘿蔔 3.4		白木耳 2.3	
素沙茶醬 0.5			桂圓肉 1.4			
薑片 0.5						
餐數						

午餐秘書：

總務主任：

校長：

永鴻商號 電話：039981587-0980968390

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 107學年度第1學期第7週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果				
10月8日星期一	米飯	如意豆包絲		絲瓜麵泡		素食青菜		牛蒡養生湯		水果
		炸豆包切絲	47.3	絲瓜	84	素食青菜	85	牛蒡	30	
		豆芽菜(QR code)	21	麵泡	10.5	油	5	杏鮑菇頭	20	
		油	10.5	紅蘿蔔	5.8	紅蘿蔔	2.7	油	3	
		紅蘿蔔	7.3	油	5.3			紅蘿蔔	2.1	
		薑絲	1.1	薑絲	0.6			枸杞	1	
		乾木耳絲	0.8							
餐數										
10月9日星期二	糙米飯	茶葉蛋		海帶豆干絲		素食青菜		冬瓜湯		水果
		蛋(個)	66.6	白豆干絲	36.3	素食青菜	85	冬瓜(QR code)	68.1	
		茶葉骨	1.2	海帶絲	34.7	油	5	薑絲	0.8	
		滷包	0.8	油	5.3	紅蘿蔔	2.7			
				紅蘿蔔	3.6					
餐數										
10月10日星期三										
餐數										
10月11日星期四	糙米飯	塔香油豆腐		螞蟻上樹		素食青菜		小白菜蛋花湯		水果
		三角油豆腐	84	高麗菜(QR code)	47.3	素食青菜	85	雞蛋	16	
		油	5.3	冬粉	14.7	油	5	小白菜	15	
		九層塔	1.6	油	5.3	紅蘿蔔	2.7	紅蘿蔔	2.7	
				紅蘿蔔	3.4					
		白胡椒粉	0.6							
		乾木耳絲	0.4							
餐數										
10月12日星期五	米飯	蘿蔔滷大黑干		玉米蒸蛋		素食青菜		綠豆地瓜湯		水果
		黑豆干切丁	52.5	雞蛋	54.6	素食青菜	85	地瓜(產銷履歷)	40	
		白蘿蔔(QR code)	47.3	玉米粒(QR code)	7.4	油	5	綠豆	15.2	
		醬油	5.3			紅蘿蔔	2.7	二砂糖	10	
餐數										

午餐秘書：

總務主任：

校長：

永鴻商號 電話：039981587-0980968390

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 107學年度第1學期第8週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10 月 15 日 星 期 一	米飯	豆薯炒豆干	素麻婆豆腐	素食青菜	義式蔬菜湯	
		刈薯(豆薯) 42	豆腐 90.5	素食青菜 85	高麗菜(QR code) 30.8	
		豆干片 36.8	豆瓣醬 8.1	油 5	南瓜 23.1	
		濕木耳 15.8	油 5.3	紅蘿蔔 2.7	馬鈴薯 11.5	
			青豆仁 2.6		生香菇 6	
	紅蘿蔔 1.5		紅蘿蔔 3.7			
餐數						
10 月 16 日 星 期 二	糙米飯	滷素肚	素西魯肉	素食青菜	冬瓜油豆腐湯	
		素肚 57.8	大白菜(QR code) 92.9	素食青菜 85	冬瓜(QR code) 42.3	
		油 5.3	炸豆包 12.1	油 5	小四角油豆腐 15.4	
		紅蘿蔔 1.6	雞蛋 7.2	紅蘿蔔 2.7		
		薑片 1	油 5.3			
	紅蘿蔔 2.8					
	乾木耳絲 0.8					
餐數						水果
10 月 17 日 星 期 三	特餐	中華什錦炒麵	海帶結燒素雞	素食青菜	玉米濃湯	
		白油麵 143.9	素雞 54.9	素食青菜 85	玉米粒罐 20	
		高麗菜(QR code) 48.5	海帶結 22.6	油 5	馬鈴薯 20	
		炸豆包 20.2	滷包 0.9	紅蘿蔔 2.7	雞蛋 10	
		紅蘿蔔 8.4			牛頭玉米醬 10	
	油 5.3		中筋麵粉 5			
	乾木耳絲 0.8		紅蘿蔔 4.3			
餐數						
10 月 18 日 星 期 四	糙米飯	黑胡椒麵腸	蘿蔔三味	素食青菜	蛋花湯	
		麵腸 73.5	白蘿蔔(QR code) 63	素食青菜 85	雞蛋 22	
		油 5.3	小四角油豆腐 26.3	油 5	紅蘿蔔 3.5	
		紅蘿蔔 2.2	生香菇 10.5	紅蘿蔔 2.7		
		黑胡椒粗粒 1.1	紅蘿蔔 5.6			
	油 5.3					
餐數						水果
10 月 19 日 星 期 五	米飯	雙菇炒豆腸	紅蘿蔔炒蛋	素食青菜	紅豆紫米湯	
		炸豆腸 42	雞蛋 63	素食青菜 85	紅豆 21	
		杏鮑菇頭 25.2	紅蘿蔔(QR code) 18.6	油 5	紫米 11	
		濕木耳 7.4	油 5.3	紅蘿蔔 2.7	二砂糖 6	
		紅蘿蔔 3.2				
餐數						

午餐秘書：

總務主任：

校長：

永鴻商號 電話：039981587-0980968390

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 107學年度第1學期第9週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10 月 22 日 星期 一	米 飯	黑胡椒麵腸	素西魯肉	素食青菜	味噌豆腐湯	
		麵腸 73.5	大白菜(QR code) 92.9	素食青菜 85	豆腐 41.2	
		油 5.3	炸豆包 12.1	油 5	味噌(啟元十全) 9.2	
		紅蘿蔔 2.2	雞蛋 7.2	紅蘿蔔 2.7	油 3	
		黑胡椒粗粒 1.1	油 5.3		海帶芽 0.5	
		紅蘿蔔 2.8				
		乾木耳絲 0.8				
餐數						
10 月 23 日 星期 二	糙 米 飯	素回鍋肉	蛋香高麗菜	素食青菜	瓠瓜湯	
		麵腸 57.8	高麗菜(QR code) 71.1	素食青菜 85	瓠瓜(QR code) 59.2	
		豆干切片 31.5	雞蛋 9.7	油 5	油 3	
		油 10.5	油 5.3	紅蘿蔔 2.7		
		豆豉 3.2	紅蘿蔔 3.4			
餐數						水果
10 月 24 日 星期 三	特 餐	什錦燴飯	冬瓜素燒	素食青菜	酸菜麵腸	
		米 54.9 紅蘿蔔 5.7	冬瓜(QR code) 52.5	素食青菜 85	麵腸 56	
		生金草 19.4 乾木耳絲 2	小四角油豆腐 29.4	油 5	酸菜角 13.8	
		雞蛋 16.2	紅蘿蔔 2.2	紅蘿蔔 2.7	油 5	
		炸豆包 12.6			紅蘿蔔 3.2	
		桶筍絲 12.5			薑絲 1.7	
		油 10.5				
		玉米粒 9				
餐數		青豆仁 7.5				
10 月 25 日 星期 四	糙 米 飯	海芽蒸蛋	咖哩干丁	素食青菜	美味鮮菇湯	
		雞蛋 54.6	馬鈴薯(QR code) 41	素食青菜 85	高麗菜(QR code) 38.5	
		海帶芽 0.2	豆干丁 36.8	油 5	生香菇 9.2	
			紅蘿蔔 5.6	紅蘿蔔 2.7	生金草 7.7	
			油 5.3		油 3	
			青豆仁 5.3		紅蘿蔔 2.7	
餐數		素食咖哩塊 4.2		乾木耳絲 2.3		水果
10 月 26 日 星期 五	米 飯	沙茶豆干	大黃瓜炒木須	素食青菜	綠豆薏仁湯	
		豆干切片 52.5	大黃瓜(QR code) 68.3	素食青菜 85	綠豆 20	
		杏鮑菇頭(QR code) 15.8	雞蛋 24.2	油 5	二砂糖 10	
		油 5.3	油 5.3	紅蘿蔔 2.7	洋薏仁 5.7	
		玉米筍(罐) 5.3	濕木耳 5.3			
		素沙茶醬 3.2	麵筋 4.4			
餐數		紅蘿蔔 3.4				

午餐秘書：

總務主任：

校長：

永鴻商號 電話：039981587-0980968390

宜蘭縣南澳鄉南澳高中 107學年度第1學期第10週素食菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
10 月 29 日 星期 一	米 飯	蘿蔔燒烤麩	沙茶四寶	素食青菜	金茸菇菇湯	
		白蘿蔔 52.5	豆干丁 46.2	素食青菜 85	生香菇 13.8	
		烤麩 26.3	玉米粒(QR code) 22.4	油 5	生金茸(QR code) 11.1	
		油 5.3	青豆仁 8.4	紅蘿蔔 2.7	油 3	
		紅蘿蔔 2.9	紅蘿蔔 5.8		濕木耳 3	
		油 5.3	紅蘿蔔 1.6			
		素沙茶醬 0.3				
10 月 30 日 星期 二	糙 米 飯	素咖哩百頁	高麗菜炒豆干	素食青菜	青菜豆腐湯	
		百頁豆腐 42	高麗菜(QR code) 57.8	素食青菜 85	豆腐 40	
		馬鈴薯 42	豆干片 23.9	油 5	小白菜(QR code) 23.1	
		紅蘿蔔 10.5	油 5.3	紅蘿蔔 2.7		
		油 5.3	素肉絲 3.2			
	素食咖哩塊 4.2	紅蘿蔔 2.7				
10 月 31 日 星期 三	特 餐	素肉羹麵3	蠔油素雞	素食青菜	素筋燒白菜	
		白油麵 129.2	素雞 57.8	素食青菜 85	大白菜(QR code) 93	
		炸豆包 37.2	杏鮑菇頭 21	油 5	油 5	
		雞蛋 20.8	素蠔油 10.5	紅蘿蔔 2.7	麵泡 3.9	
		生金茸(QR code) 10.5	油 5.3		雞蛋 3	
		桶筍絲 9.2			紅蘿蔔 2.7	
		紅蘿蔔 7.3			乾木耳絲 0.3	
油 5.3						
月						
日						
月						
日						

午餐秘書：

總務主任：

校長：

永鴻商號 電話：039981587-0980968390