

宜蘭縣冬山鄉冬山國中

108年10月份素食菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果點心	總熱量 (大卡)	雜糧 類 (份)	蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)
1	二	糙米飯	貴妃乾鍋麵	蛋酥滷白菜	青菜	炒時蔬	味噌湯		750	5.6	2.2	3.2
2	三	特餐	米粉粿	照燒豆干絲	青菜	炒時蔬	刈包	水果	749	5.8	1.5	2.3
3	四	白米飯	黃金豆腐	玉米三色	青菜	炒時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	854	6.5	2	2.5
4	五	環保餐	照燒豆包	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	炒時蔬	綠豆地瓜湯		757	6.5	1.8	2.7
5	六	白米飯	瓜子素肉醬	彩椒花椰	青菜	炒時蔬	鮮菇筍片湯		745	5.6	2.2	3
7	一	白米飯	宮保百頁	三絲玉菜	青菜	炒時蔬	蕃茄蛋花湯	乳製品	799	5.6	2.1	2.9
8	二	糙米飯	針菇豆腐	八寶麵輪	青菜	炒時蔬	白菜粿		735	5.6	2.2	2.6
9	三	特餐	夏威夷炒飯	滷香蘭花乾	青菜	炒時蔬	芹香胡瓜湯	水果	804	5.8	1.9	2.7
10	四	雙十節休假	雙十節休假						0	0	0	0
11	五	雙十節休假	雙十節休假						0	0	0	0
14	一	白米飯	紅糟凍豆腐	味噌冬瓜	青菜	炒時蔬	鮮蔬蛋花湯		756	5.6	2.2	2.9
15	二	糙米飯	麻婆素豆腐	豪油香菇麵	青菜	炒時蔬	蘿蔔湯		734	5.7	2	2.9
16	三	特餐	客家炒粿仔條	大溪黑豆干	青菜	炒時蔬	南瓜濃湯	水果	810	5.5	2.2	3
17	四	白米飯	毛豆針菇	黃瓜彩燴	青菜	炒時蔬	羅宋湯	水果	819	6.2	1.9	2.8
18	五	環保餐	滷鮑菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	炒時蔬	芋頭西米露		773	6.5	1.8	2.8
21	一	白米飯	紅燒焢肉	螞蟻素上樹	青菜	炒時蔬	針菇海芽湯		782	6.2	2.1	3.1
22	二	糙米飯	家常油豆腐	糖醋山藥	青菜	炒時蔬	胡瓜湯		782	5.6	3	1.9
23	三	特餐	素肉羹飯	鄉村豆腸	青菜	炒時蔬	關東煮	水果	829	5.8	2.3	3.1
24	四	白米飯	蔬食豆包捲	木須白菜	青菜	炒時蔬	大醬湯	水果	806	5.6	2.1	2.8
25	五	環保餐	香菇麵筋	玉米蒸蛋	田園時蔬	炒時蔬	紅豆紫米甜湯		758	6.5	1.7	2.7
28	一	白米飯	薑燒豆包	鮮菇素燴	青菜	炒時蔬	紫菜蛋花湯		746	5.8	2.1	2.6
29	二	糙米飯	香煎麵腸	洋芋三色	青菜	炒時蔬	白玉鮑菇湯		793	6.4	2.1	3
30	三	特餐	家鄉炒米粉	魚香素肉絲	青菜	炒時蔬	甜玉米湯	水果	765	5.5	1.6	2.6
31	四	白米飯	酥炸雙色	水蓮銀芽	青菜	炒時蔬	醋香豆腐粿	水果	877	6.5	2.3	2.7

水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
0	2.5	0	324
1	2.5	0	246
1	2.8	0	228
0	2.2	0	281
0	2.5	0	298
0	2.6	0.5	415
0	2.5	0	250
1.1	2.7	0	278
0	0	0	0
0	0	0	0
0	2.8	0	251
0	2.5	0	309
1	2.5	0.1	266
1	2.5	0	247
0	2.5	0	375
0	2.5	0	243
0	2.6	0	348
1	2.5	0	306
1	2.8	0	323
0	2.4	0	251
0	2.6	0	234
0	2.5	0	284
1	3	0	249
1	2.7	0	321