



津味優質素食餐盒

福豐國中
114年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜			青菜	素湯	全餐 總磅 (份)	豆腐 肉類 (份)	雞蛋 (份)	湯類 蔬菜 (份)	熱 量 (Kcal)
3/3	一	白飯	糖醋百頁 百頁豆腐/燒	宮保香菇 香菇/炒	蜜芋頭 芋頭/燒	芝麻海根 芝麻、海帶根/燒	酸菜烤麩 酸菜、烤麩/炒	玉米濃湯 玉米粒	6.5	2.5	2.4	2.8	816
3/4	二	胚芽米飯	香菜素雞 香菜、素雞/燒	脆炒如意芽 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	繽紛小干 豆干丁、玉米、毛豆/燴	白玉麵輪 白蘿蔔、麵輪/煮	鮮甜南瓜 南瓜/燒	豆薯湯 豆薯	6.4	2.4	2.5	3	814
3/5	三	主廚炒飯	蠔油豆包 豆包/燒	芝麻麵腸 芝麻、麵腸/燒	薑絲木耳 薑絲、木耳/炒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔/煮	蘿蔔糕 素蘿蔔糕/煎	紅豆湯 紅豆	6.6	2.4	2.1	3	818
3/6	四	燕麥飯	芹香干片 芹菜、豆干片/炒	拔絲甜薯 地瓜/炸	三杯杏鮑菇 杏鮑菇/炒	花生麵筋 花生、麵筋/煮	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	香菇湯 香菇	6.5	2.5	2.3	2.9	818
3/7	五	白飯	彩椒油豆腐 彩椒、油豆腐/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	海結素肚 海結、素肚/滷	香爛筍干 筍干/燴	鄉村花椰 花椰菜/炒	竹筍湯 竹筍	6.4	2.4	2.4	2.8	802
3/10	一	蕎麥米飯	大溪黑豆干 黑豆干/滷	雪菜麵腸 雪裡紅、麵腸/炒	金菇絲瓜 金針菇、絲瓜/煮	清蒸芋頭 芋頭/蒸	塔香海茸 海茸/燒	木瓜湯 青木瓜	6.5	2.5	2.1	3	818
3/11	二	白飯	紅燒素肚 素肚/燒	綜合花生豆 花生、玉米、紅蘿蔔、毛豆/煮	鮮菇刈菜仁 香菇、刈菜仁/炒	番茄燴豆腐 番茄、豆腐/燴	苦瓜燒 苦瓜/煮	新竹米粉湯 米粉、芹	6.6	2.5	2.2	2.8	818
3/12	三	義大利麵	三杯豆腸 豆腸/燒	秀珍菇刺瓜 刺瓜、秀珍菇/炒	宮保海根 海帶根/燒	南瓜燒 南瓜/燒	關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.5	2.3	2.5	2.8	805
3/13	四	五穀米飯	百頁豆腐磚 百頁豆腐/燒	麻油杏菇 杏鮑菇/燒	蜜汁地瓜 地瓜/煮	梅菜筍干 梅干菜、筍干/燴	枸杞高麗 枸杞、高麗菜/炒	日式味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.4	2.4	2.4	2.8	802
3/14	五	白飯	塔香蘭花干 九層塔、蘭花干/燒	扁蒲木耳 扁蒲、木耳/炒	彩椒小瓜 小黃瓜、彩椒/炒	酸菜麵腸 酸菜、麵腸/炒	螞蟻上樹 冬粉、紅蘿蔔/炒	蔬菜湯 高麗菜	6.5	2.3	2.3	2.9	804
3/17	一	白飯	薑燒豆包 豆包/燒	佛跳牆 大白菜、豆皮/煮	紅燒洋芋 洋芋、紅蘿蔔/燒	海帶三絲 紅蘿蔔、海帶絲/燒	雪菜烤麩 雪菜、烤麩/炒	白玉湯 白蘿蔔	6.4	2.5	2.3	2.9	811
3/18	二	麥片飯	蜜燒麵腸 麵腸/紅燒	黃金南瓜 南瓜/燒	椒麻凍豆腐 凍豆腐/燒	醋香雲耳 木耳/燒	敏豆素肉絲 敏豆、素肉絲/炒	紫菜湯 紫菜	6.5	2.5	2.4	2.8	816
3/19	三	古早味 油飯	三杯四分干 四分干/燒	麵筋土豆 花生、麵筋/煮	毛豆山藥 毛豆、山藥/燒	紫茄燒 茄子/燒	芝麻牛蒡絲 牛蒡/炒	綠豆湯 綠豆	6.6	2.3	2.5	3	821
3/20	四	白飯	麻婆豆腐 豆腐/燒	小瓜豆皮 小黃瓜、豆皮/炒	彩繪玉米 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔/炒	白玉麵輪 蘿蔔、麵輪/煮	拔絲地瓜 地瓜/燒	黃金濃湯 非基改玉米粒	6.4	2.5	2.3	2.8	807
3/21	五	小薏仁飯	素沙茶豆干結 豆干結/燒	客家爛筍 筍干/燴	塔香海茸 海茸/燒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	彩椒麵腸 彩椒、麵腸	黃瓜湯 大黃瓜	6.5	2.4	2.4	2.9	814
3/24	一	白飯	芝麻黑豆干 芝麻、黑豆干/燒	芋頭燒 芋頭/燒	芹香甜不辣 芹菜、素甜不辣/炒	毛豆麵輪 毛豆、麵輪/燒	酸甜木耳 木耳/炒	酸菜湯 酸菜	6.4	2.5	2.1	2.8	802
3/25	二	燕麥飯	蠔油燒百頁 百頁豆腐/燒	紅絲蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔/炒	泡菜粉絲 冬粉、高麗菜/炒	塔香海根 九層塔、海帶根/炒	芝麻牛蒡 芝麻、牛蒡/炒	酸辣湯 非基改豆腐、紅蘿蔔、木耳	6.4	2.3	2.4	2.9	800
3/26	三	招牌炒麵	香滷素肚 素肚/滷	醬燒四分干 四分干/燒	鐵板豆芽 豆芽菜/炒	三色洋芋 洋芋、紅蘿蔔、毛豆/煮	青椒金茸 金針菇、青椒/炒	番薯湯 地瓜	6.6	2.5	2.1	2.9	820
3/27	四	白飯	四方豆腐 豆腐/燒	醋香海帶絲 海帶絲/拌	彩椒豆皮 彩椒、豆皮/炒	南瓜燒 南瓜/燒	西芹杏鮑菇 杏鮑菇、芹菜/炒	黃芽湯 黃豆芽	6.4	2.4	2.4	2.8	802
3/28	五	五穀米飯	蜜汁蘭花干 蘭花干/燒	大瓜素雞丁 大黃瓜、素雞丁/炒	香筍葷菇 竹筍、香菇/燴	芝香麵腸 芝麻、麵腸/炒	拔絲地瓜 地瓜/炸	豆腐味噌湯 非基改豆腐、味噌	6.5	2.4	2.3	2.9	811
3/31	一	白飯	醬燒豆包 豆包/燒	薑絲冬瓜 薑、冬瓜/煮	黃金四喜 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔、芋頭/炒	茄子燒 茄子/燒	白菜麵筋 大白菜、麵筋/煮	羅宋湯 白蘿蔔、番茄	6.5	2.4	2.3	3	816

◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：本產品含有堅果類、芝麻、花生、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商
服務電話：03-3881534
營養師：李怡宜