

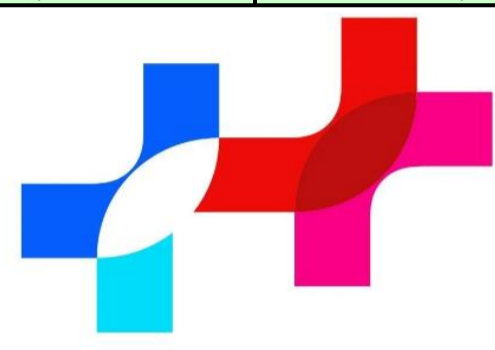



# 吉米食品有限公司

廠址:台中市外埔區長生路265號  
服務電話:04-26835936

## 苗栗縣苑裡國小素食菜單

## 112學年度 10月菜單

10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
<b>白米飯</b> 白米	<b>小米飯</b> 白米, 小米	<b>黑胡椒鐵板麵</b> 麵條, 玉米, 美白菇, 素肉, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒, 醬油, 沙拉油	<b>洋蔥仁飯</b> 白米, 洋蔥仁	<b>旺芽飯</b> 白米, 旺芽米
<b>茄汁花干</b> 茄花干, 鳳梨, 番茄醬, 沙拉油	<b>蠔油干片</b> 豆干, 紅蘿蔔, 黑糖油, 醬油, 沙拉油	<b>麻醬干絲</b> 豆干絲, 甜麵, 小豆筋, 芝麻醬, 沙拉油	<b>香椿油腐</b> 油豆腐, 香椿醬, 醬油, 沙拉油	<b>蜜汁豆干</b> 豆干, 芝麻, 二砂, 醬油, 沙拉油
<b>五更豆腐</b> 豆腐, 青豆仁, 酸菜, 醬油, 豆瓣醬, 沙拉油	<b>大碗高麗菜</b> 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 海苔, 薑, 沙拉油	<b>什錦季豆</b> 四季豆, 秀珍菇, 薑, 黑胡椒, 沙拉油	<b>壽喜燒年糕</b> 大白菜, 豆干, 年糕, 木耳, 薑, 醬油, 沙拉油	<b>什錦刺瓜</b> 大黃瓜, 紅蘿蔔, 香菇, 薑, 沙拉油
<b>鮮菇花菜</b> 花椰菜, 香菇, 紅甜椒, 豆皮(凍), 薑, 沙拉油	<b>麻油猴頭菇</b> 凍豆腐, 猴頭菇, 香菇, 薑, 麻油, 沙拉油	<b>焗汁南瓜</b> 南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆漿, 薑, 沙拉油	<b>木須蒲瓜</b> 瓠瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 薑, 沙拉油	<b>宮保黃芽</b> 黃豆芽, 紅蘿蔔, 薑, 乾辣椒, 沙拉油
<b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油
<b>馬鈴薯湯</b> 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 小米, 杏鮑菇, 黑胡椒粒	<b>鮮蔬丸子湯</b> 小白菜, 素丸子, 薑	<b>蘿蔔香菇湯</b> 白蘿蔔, 香菇, 豆皮(凍), 薑	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐, 味噌	<b>冬瓜腐皮湯</b> 冬瓜, 豆皮(凍), 薑
熱量 669.9 大卡 脂肪 21.7 克 蛋白質 28.8 克 醣類 89.9 克 鈣含量 243.0 毫克	熱量 623.6 大卡 脂肪 20.1 克 蛋白質 26.1 克 醣類 84.6 克 鈣含量 227.0 毫克	熱量 665.4 大卡 脂肪 21.8 克 蛋白質 27.7 克 醣類 89.7 克 鈣含量 251.2 毫克	熱量 652.5 大卡 脂肪 20.8 克 蛋白質 26.5 克 醣類 89.8 克 鈣含量 249.6 毫克	熱量 636.8 大卡 脂肪 20.7 克 蛋白質 26.5 克 醣類 86.1 克 鈣含量 234.0 毫克
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
 <b>民主台灣 堅韌永續</b> <b>2023 TAIWAN NATIONAL DAY</b>				
		<b>夏威夷炒飯</b> 白米, 鳳梨, 紅蘿蔔, 素火腿, 薑, 番茄醬, 沙拉油	<b>紫米飯</b> 白米, 紫米	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米
		<b>酸菜麵線</b> 麵線, 酸菜, 薑, 醬油, 沙拉油	<b>蒼蠅頭</b> 豆干, 四季豆, 豆漿, 醬油, 沙拉油	<b>味噌燒豆腐</b> 凍豆腐, 薑, 味噌, 沙拉油
		<b>佛跳牆</b> 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 木耳, 醬油, 沙拉油	<b>咖哩洋芋</b> 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 沙拉油	<b>瓜仔油腐</b> 油豆腐, 香菇, 花瓜, 醬油, 沙拉油
		<b>金平牛蒡</b> 牛蒡, 豆包, 醬油, 沙拉油	<b>丸片刺瓜</b> 大黃瓜, 素肉丸, 香菇, 紅蘿蔔, 薑, 沙拉油	<b>鐵板豆芽</b> 豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳, 黑胡椒粒, 沙拉油
		<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油
		<b>和風昆布湯</b> 海帶芽(凍), 金針菇, 紅蘿蔔, 薑	<b>筍香湯</b> 竹筍, 紅蘿蔔, 薑	<b>茶壺湯</b> 豆漿, 紅蘿蔔, 金針菇, 木耳, 薑
		熱量 670.7 大卡 脂肪 21.5 克 蛋白質 27.4 克 醣類 92.0 克 鈣含量 250.5 毫克	熱量 650.8 大卡 脂肪 20.2 克 蛋白質 26.9 克 醣類 90.3 克 鈣含量 245.3 毫克	熱量 632.7 大卡 脂肪 21.1 克 蛋白質 26.1 克 醣類 84.5 克 鈣含量 235.8 毫克
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
<b>白米飯</b> 白米	<b>小米飯</b> 白米, 小米	<b>茄汁義大利麵</b> 麵條, 玉米, 紅蘿蔔, 素肉, 美白菇, 番茄醬, 義式香料, 沙拉油	<b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜	<b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥
<b>香椿油腐</b> 油豆腐, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 醬油, 薑, 沙拉油	<b>◎椒鹽百頁</b> 百頁豆腐, 椒鹽粉, 沙拉油	<b>三杯豆包</b> 豆包, 九層塔, 醬油, 沙拉油	<b>彩繪豆腐</b> 豆腐, 甜麵, 杏鮑菇, 醬油, 薑, 沙拉油	<b>家鄉小炒</b> 豆干, 西洋, 素肉絲, 紅蘿蔔, 醬油, 沙拉油
<b>時蔬刺瓜</b> 刺瓜, 甜椒, 豆皮(凍), 香菇, 薑, 沙拉油	<b>泰式打拋豆薯</b> 豆薯, 豆干, 番茄, 九層塔, 醬油, 沙拉油	<b>豆皮小瓜</b> 小黃瓜, 豆皮(凍), 紅蘿蔔, 木耳, 薑, 沙拉油	<b>巷口炸醬</b> 豆干, 玉米, 紅蘿蔔, 甜麵醬, 醬油, 沙拉油	<b>番茄豆腐</b> 豆腐, 番茄, 番茄醬, 沙拉油
<b>麻油冬瓜</b> 冬瓜, 凍豆腐, 薑, 麻油, 沙拉油	<b>白果花菜</b> 花椰菜, 白果, 木耳, 薑, 沙拉油	<b>油爆鮮筍</b> 竹筍, 香菇, 毛豆仁, 薑, 沙拉油	<b>白菜滷</b> 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 豆皮(凍), 沙拉油	<b>酥豆瓣菇</b> 四季豆, 杏鮑菇, 木耳, 薑, 沙拉油
<b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油
<b>玉米豆乳湯</b> 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豆漿	<b>海苔味噌湯</b> 豆腐, 海帶芽(凍), 味噌	<b>刺瓜湯</b> 大黃瓜, 紅蘿蔔, 薑	<b>蘿蔔三鮮湯</b> 白蘿蔔, 金針菇, 紅蘿蔔, 薑	<b>肉骨茶湯</b> 馬鈴薯, 皮線, 紅蘿蔔, 薑, 肉骨茶包
熱量 651.2 大卡 脂肪 20.4 克 蛋白質 27.2 克 醣類 89.8 克 鈣含量 241.5 毫克	熱量 630.7 大卡 脂肪 21.3 克 蛋白質 26.0 克 醣類 83.7 克 鈣含量 235.9 毫克	熱量 660.3 大卡 脂肪 21.4 克 蛋白質 28.5 克 醣類 88.4 克 鈣含量 236.6 毫克	熱量 686.5 大卡 脂肪 22.7 克 蛋白質 29.4 克 醣類 91.1 克 鈣含量 253.6 毫克	熱量 664.2 大卡 脂肪 21.4 克 蛋白質 28.5 克 醣類 89.3 克 鈣含量 242.5 毫克
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
<b>白米飯</b> 白米	<b>旺芽飯</b> 白米, 旺芽米	<b>古早味炒飯</b> 白米, 皮線, 香菇, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油	<b>紫米飯</b> 白米, 紫米	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米
<b>醬燒豆干</b> 豆干, 甜麵, 芝麻, 醬油, 沙拉油	<b>蠔油豆腐</b> 豆腐, 蠔油, 杏鮑菇, 醬油, 沙拉油	<b>◎鹹酥什錦</b> 豆腐, 豆漿, 地瓜粉, 太白粉, 椒鹽粉, 沙拉油	<b>照燒薯花干</b> 薯花干, 紅蘿蔔, 沙拉油	<b>湖南豆腐</b> 豆腐, 杏鮑菇, 豆漿, 醬油, 二砂, 沙拉油
<b>田園玉米</b> 玉米, 小黃瓜, 甜椒, 薑, 沙拉油	<b>鮮味白菜</b> 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇, 薑, 沙拉油	<b>三杯杏鮑菇</b> 豆干, 杏鮑菇, 九層塔, 薑, 沙拉油	<b>咖哩油腐</b> 油豆腐, 香菇, 毛豆仁, 咖哩粉, 沙拉油	<b>豆瓣筍茸</b> 竹筍, 紅蘿蔔, 薑, 豆瓣醬, 沙拉油
<b>香草洋芋</b> 馬鈴薯, 椒鹽粉, 義式香料, 沙拉油	<b>海茸金菇</b> 海茸, 金針菇, 紅蘿蔔, 薑, 醬油, 沙拉油	<b>脆腸花椰</b> 花椰菜, 紅蘿蔔, 筍絲, 薑, 沙拉油	<b>鮮蔬宵粉</b> 高麗菜, 冬粉, 紅蘿蔔, 木耳, 醬油, 沙拉油	<b>糖醋麵腸</b> 麵腸, 小黃瓜, 鳳梨, 番茄, 番茄醬, 沙拉油
<b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油
<b>酸辣湯</b> 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 白醋, 醬油, 太白粉	<b>冬瓜腐皮湯</b> 冬瓜, 豆皮(凍), 薑	<b>大瓜丸子湯</b> 大黃瓜, 素丸子, 薑	<b>筍片湯</b> 竹筍, 紅蘿蔔, 薑	<b>蘿蔔玉米湯</b> 白蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔, 薑
熱量 654.8 大卡 脂肪 21.3 克 蛋白質 28.0 克 醣類 87.9 克 鈣含量 240.3 毫克	熱量 642.3 大卡 脂肪 20.5 克 蛋白質 27.2 克 醣類 87.3 克 鈣含量 231.8 毫克	熱量 653.2 大卡 脂肪 22.7 克 蛋白質 27.0 克 醣類 85.3 克 鈣含量 246.5 毫克	熱量 670.2 大卡 脂肪 21.7 克 蛋白質 29.0 克 醣類 89.6 克 鈣含量 243.2 毫克	熱量 647.0 大卡 脂肪 21.1 克 蛋白質 27.7 克 醣類 86.7 克 鈣含量 231.6 毫克
10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
<b>白米飯</b> 白米	<b>小米飯</b> 白米, 小米	 <b>歡慶雙十節</b>		
<b>茄汁油腐</b> 油豆腐, 杏鮑菇, 番茄醬, 沙拉油	<b>蔥香豆腐</b> 豆腐, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑, 沙拉油			
<b>冬瓜燒油片</b> 冬瓜, 豆干, 香菇, 紅蘿蔔, 薑, 沙拉油	<b>關東煮</b> 白蘿蔔, 豆干, 杏鮑菇, 薑, 沙拉油			
<b>芹香豆包絲</b> 豆包, 西洋, 木耳, 薑, 沙拉油	<b>鮮炒竹筍</b> 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 素肉, 薑, 醬油, 沙拉油			
<b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜, 薑, 沙拉油	<b>季節蔬菜</b> 時蔬, 薑, 沙拉油			
<b>南瓜湯</b> 南瓜, 玉米	<b>薑絲海苔湯</b> 海帶芽(凍), 金針菇, 薑			
熱量 669.8 大卡 脂肪 22.0 克 蛋白質 29.2 克 醣類 88.9 克 鈣含量 242.0 毫克	熱量 642.3 大卡 脂肪 20.8 克 蛋白質 27.4 克 醣類 86.3 克 鈣含量 230.4 毫克			

\*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜\*