廠址:台中市外埔區長生路265號
服務電話:04-26835936

# 吉米食品有限公司

## 苗栗縣苑裡國小素食菜單

112學年度 11月菜單

| 10月30日 | 10月31日 | 11月1日 | 11月2日 | 11月3日 |
|---|---|---|---|---|
| 不給糖就搗蛋<br> | | 中華炒麵<br>麵條. 素火腿. 豆芽菜. 紅蘿蔔. 木耳<br>烏梅燒花干<br>蘭花干. 烏梅汁. 甜椒. 薑. 沙拉油<br>紅絲花菜<br>花椰菜. 紅蘿蔔. 皮絲. 沙拉油<br>焗汁洋芋<br>馬鈴薯. 青豆仁. 豆漿. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>白玉湯<br>白蘿蔔. 紅蘿蔔. 薑<br>熱量 691.2 大卡 脂質 23.0 克<br>蛋白質 29.7 克 醣類 91.4 克<br>鈣含量 256.9 毫克 | 燕麥飯<br>白米. 燕麥<br>瓜仔素燥<br>豆干. 香菇. 花瓜. 沙拉油<br>韓式泡菜<br>大白菜. 紅蘿蔔. 素食泡菜. 紅椒粉. 白醋. 沙拉油<br>彩椒芽菜<br>豆芽菜. 甜椒. 木耳. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>味噌豆腐湯<br>豆腐. 味噌<br>熱量 635.9 大卡 脂質 21.0 克<br>蛋白質 26.1 克 醣類 85.6 克<br>鈣含量 237.5 毫克 | 地瓜飯<br>白米. 地瓜<br>酸菜凍腐<br>凍豆腐. 酸菜. 紅蘿蔔. 沙拉油<br>海帶三絲<br>豆干. 海帶絲. 紅蘿蔔. 薑. 醬油. 醬油膏. 烏醋. 二砂. 沙拉油<br>腐皮小瓜<br>小黃瓜. 杏鮑菇. 紅蘿蔔. 木耳. 豆皮. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>筍香金針湯<br>竹筍. 芹菜<br>熱量 657.0 大卡 脂質 21.7 克<br>蛋白質 27.3 克 醣類 88.2 克<br>鈣含量 246.8 毫克 |
| 11月6日 | 11月7日 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 |
| 白米飯<br>白米<br>番茄燒豆腐<br>豆腐. 番茄. 番茄醬. 沙拉油<br>大瓜什錦<br>大黃瓜. 香菇. 沙拉油<br>毛豆干丁<br>豆干. 芋頭. 毛豆仁. 沙拉油<br>★有機蔬菜<br>有機蔬菜. 薑. 沙拉油<br>沙茶羹湯<br>大白菜. 素肉羹. 紅蘿蔔. 木耳. 薑. 素沙茶醬. 太白粉<br>熱量 658.3 大卡 脂質 22.3 克<br>蛋白質 27.9 克 醣類 86.4 克<br>鈣含量 243.5 毫克 | 胚芽飯<br>白米. 胚芽米<br>茴香豆包絲<br>豆包(濕). 茴香. 薑. 沙拉油<br>紅燒海帶結<br>海帶結. 豆干. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油<br>豆漿花椰<br>青花菜. 玉米. 杏鮑菇. 通心粉. 豆漿. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>薑絲冬瓜湯<br>冬瓜. 豆輪. 薑. 沙拉油<br>熱量 670.7 大卡 脂質 22.4 克<br>蛋白質 27.3 克 醣類 90.0 克<br>鈣含量 260.2 毫克 | 香椿田園炒飯<br>白米. 皮絲. 香菇. 紅蘿蔔. 玉米. 香椿醬. 沙拉油<br>三杯凍腐<br>凍豆腐. 紅蘿蔔. 九層塔. 醬油. 沙拉油<br>鮮炒竹筍<br>竹筍. 豆干. 木耳. 薑. 椒鹽粉. 沙拉油<br>孜然烤什蔬<br>地瓜. 香菇. 毛豆仁. 孜然粉. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>結頭腐皮湯<br>結頭菜. 豆皮. 紅蘿蔔. 薑<br>熱量 676.3 大卡 脂質 23.1 克<br>蛋白質 28.1 克 醣類 89.0 克<br>鈣含量 259.3 毫克 | 紫米飯<br>白米. 紫米<br>黑胡椒干片<br>豆干. 青龍. 黑胡椒. 沙拉油<br>脆炒薯絲<br>豆薯. 木耳. 豆皮(濕). 薑. 沙拉油<br>小瓜油片<br>小黃瓜. 油片. 紅蘿蔔. 木耳. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>海芽湯<br>海帶芽(濕). 薑<br>熱量 634.9 大卡 脂質 21.4 克<br>蛋白質 26.4 克 醣類 84.1 克<br>鈣含量 235.4 毫克 | 糙米飯<br>白米. 糙米<br>糖醋豆腐<br>豆腐. 洋芋. 鳳梨. 番茄醬. 沙拉油<br>田園玉米<br>玉米. 杏鮑菇. 甜椒. 毛豆. 沙拉油<br>腐皮高麗菜<br>高麗菜. 豆皮(濕). 紅蘿蔔. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>刺瓜鮮菇湯<br>大黃瓜. 紅蘿蔔. 香菇<br>熱量 620.1 大卡 脂質 18.0 克<br>蛋白質 22.7 克 醣類 91.8 克<br>鈣含量 255.1 毫克 |
| 11月13日 | 11月14日 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 |
| 白米飯<br>白米<br>豆豉豆腐<br>豆腐. 薑. 豆豉. 豆瓣醬. 沙拉油<br>香滷綁皮<br>綁皮. 薑. 醬油. 沙拉油<br>泰式洋薯絲<br>豆薯. 番茄. 檸檬. 花生. 沙拉油<br>★有機蔬菜<br>有機蔬菜. 薑. 沙拉油<br>菇菇濃湯<br>杏鮑菇. 南瓜. 小米<br>熱量 643.2 大卡 脂質 21.5 克<br>蛋白質 26.6 克 醣類 85.8 克<br>鈣含量 242.5 毫克 | 五穀飯<br>白米. 五穀米<br>◎椒鹽百頁<br>百頁豆腐. 椒鹽粉. 沙拉油<br>塔香杏鮑菇<br>豆干. 杏鮑菇. 紅蘿蔔. 九層塔. 薑. 沙拉油<br>芋香白菜<br>大白菜. 芋頭. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>鮮味蘿蔔湯<br>白蘿蔔. 薑<br>熱量 659.5 大卡 脂質 22.2 克<br>蛋白質 27.9 克 醣類 87.1 克<br>鈣含量 244.5 毫克 | 客家粄條<br>粄條. 豆芽菜. 皮絲. 紅蘿蔔. 香菇. 醬油. 沙拉油<br>茄汁油腐<br>油豆腐. 青豆仁. 沙拉油<br>豆皮小瓜<br>小黃瓜. 豆皮(濕). 甜椒. 木耳. 薑. 沙拉油<br>甜椒玉筍炒菇<br>玉米筍. 甜椒. 秀珍菇. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>薑香冬瓜湯<br>冬瓜. 薑<br>熱量 659.8 大卡 脂質 22.5 克<br>蛋白質 27.1 克 醣類 87.3 克<br>鈣含量 250.0 毫克 | 小米飯<br>白米. 小米<br>彩繪豆腸<br>豆腸. 彩椒. 薑. 沙拉油<br>沙茶臭豆腐<br>豆腐. 薑. 沙茶醬. 沙拉油<br>針菇海茸<br>海茸. 金針菇. 油片. 九層塔. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>義式蔬菜湯<br>高麗菜. 番茄. 西芹. 鮮菇. 豆皮(濕)<br>熱量 646.6 大卡 脂質 22.1 克<br>蛋白質 27.5 克 醣類 84.4 克<br>鈣含量 236.3 毫克 | 地瓜飯<br>白米. 地瓜<br>蜜汁豆干<br>豆干. 醬油. 二砂. 沙拉油<br>鹹水筍片<br>竹筍. 紅蘿蔔. 木耳. 薑. 沙拉油<br>麻婆豆腐<br>豆腐. 玉米. 青豆仁. 紅蘿蔔. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>薑絲海芽湯<br>海帶芽(濕). 秀珍菇. 薑<br>熱量 650.4 大卡 脂質 21.0 克<br>蛋白質 26.4 克 醣類 89.0 克<br>鈣含量 251.3 毫克 |
| 11月20日 | 11月21日 | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 |
| 運動會補假 | 燕麥飯<br>白米. 燕麥<br>南瓜豆腐煲<br>豆腐. 南瓜. 青豆仁. 薑. 沙拉油<br>竹筍素羹<br>竹筍. 紅蘿蔔. 木耳. 素火腿. 香菇. 沙拉油<br>家鄉小炒<br>豆干. 西芹. 紅甜椒. 木耳. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>枸杞大瓜湯<br>大黃瓜. 薑. 枸杞<br>熱量 648.6 大卡 脂質 21.2 克<br>蛋白質 26.6 克 醣類 87.9 克<br>鈣含量 246.3 毫克 | 麻油菇菇拌飯<br>白米. 高麗菜. 香菇. 鴻喜菇. 薑. 麻油. 沙拉油<br>季豆干絲<br>豆干. 四季豆. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油<br>豆香花菜<br>青花菜. 杏鮑菇. 豆漿. 薑. 沙拉油<br>紅麴豆包<br>豆包(濕). 美白菇. 紅糟醬. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>茶壺湯<br>洋地瓜. 香菇. 木耳<br>熱量 663.1 大卡 脂質 23.2 克<br>蛋白質 27.8 克 醣類 85.7 克<br>鈣含量 248.9 毫克 | 洋薏仁飯<br>白米. 洋薏仁<br>薑汁燒麩花干<br>麩花干. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油<br>小瓜鮮燴<br>小黃瓜. 凍豆腐. 黃甜椒. 秀珍菇. 沙拉油<br>韓式粉絲煲<br>大白菜. 豆皮(濕). 素食泡菜. 紅蘿蔔. 冬粉. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>香菇蘿蔔湯<br>白蘿蔔. 香菇. 薑<br>熱量 688.7 大卡 脂質 22.8 克<br>蛋白質 29.4 克 醣類 91.5 克<br>鈣含量 255.3 毫克 | 胚芽飯<br>白米. 胚芽米<br>炸醬干丁<br>豆干. 紅甜椒. 毛豆仁. 沙拉油<br>紅油筍茸<br>竹筍. 紅蘿蔔. 薑. 沙拉油<br>油片嫩芽<br>豆芽菜. 油片. 紅蘿蔔. 木耳. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>結頭腐皮湯<br>結頭菜. 豆皮(濕). 薑<br>熱量 644.2 大卡 脂質 21.5 克<br>蛋白質 26.8 克 醣類 86.0 克<br>鈣含量 238.4 毫克 |
| 11月27日 | 11月28日 | 11月29日 | 11月30日 | 12月1日 |
| 白米飯<br>白米<br>豆瓣豆腐<br>豆腐. 豆瓣醬. 沙拉油<br>豆包燴花椰<br>花椰菜. 豆包(濕). 紅甜椒. 黑胡椒粒. 沙拉油<br>蜜汁腰果地瓜<br>地瓜. 腰果. 二砂. 沙拉油<br>★有機蔬菜<br>有機蔬菜. 薑. 沙拉油<br>玉米豆乳湯<br>玉米. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 豆漿<br>熱量 620.0 大卡 脂質 19.2 克<br>蛋白質 23.1 克 醣類 88.7 克<br>鈣含量 254.5 毫克 | 糙米飯<br>白米. 糙米<br>照燒豆干<br>豆干. 紅蘿蔔. 沙拉油<br>刺瓜什錦<br>大黃瓜. 甜椒. 香菇. 薑. 沙拉油<br>糖醋豆腸<br>豆腸. 紅蘿蔔. 鳳梨. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>清水羹湯<br>白蘿蔔. 素肉羹. 紅蘿蔔<br>熱量 641.5 大卡 脂質 21.9 克<br>蛋白質 27.0 克 醣類 84.1 克<br>鈣含量 235.6 毫克 | 和風烏龍炒麵<br>麵條. 鴻喜菇. 紅蘿蔔. 玉米筍. 木耳. 素肉絲. 醬油. 沙拉油<br>椒香臭豆腐<br>豆腐. 甜椒. 沙拉油<br>白菜炒麵筋<br>大白菜. 紅蘿蔔. 木耳. 麵筋. 薑. 沙拉油<br>日式關東煮<br>凍豆腐. 白蘿蔔. 紅蘿蔔. 香菇. 薑. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>海結薑絲湯<br>海帶結. 紅蘿蔔. 薑<br>熱量 649.8 大卡 脂質 22.0 克<br>蛋白質 26.3 克 醣類 86.6 克<br>鈣含量 248.0 毫克 | 燕麥飯<br>白米. 燕麥<br>京都油腐<br>油豆腐. 紅蘿蔔. 薑. 醬油. 沙拉油<br>薑絲炒麵腸<br>麵腸. 甜椒. 沙拉油<br>時蔬炒寬粉<br>豆芽菜. 豆干. 寬粉. 紅蘿蔔. 醬油. 沙拉油<br>季節蔬菜<br>時蔬. 薑. 沙拉油<br>肉骨茶湯<br>結頭菜. 皮絲. 肉骨茶包<br>熱量 665.7 大卡 脂質 22.6 克<br>蛋白質 28.4 克 醣類 87.3 克<br>鈣含量 245.4 毫克 | |

＊使用【台灣豬肉】　標示◎為油炸食物　標示★為有機青菜＊