

108 學年度下學期國民小學 7 月份素食菜單-尚好便當

日期	星期	循環別	主 食	主食 食材明細	主 菜	主菜 食材明細	副 菜 一	副菜一 食材明細	蔬菜	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	三	C3	丼飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	丼飯配料	素絞肉 三色豆 西芹 海苔絲 薑	蔬菜	枸杞瓜湯	枸杞 時瓜 薑	4	1.7	2	2	523		74	174
2	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩麵腸	麵腸 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	雙色花椰	素絞肉 青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西米露 糖	5.1	1.6	2	2	597		58	55
3	五	C5	小米飯	米 小米	筍干豆干	豆干 筍干 薑	蔬菜佃煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	5	1.6	2	2	590		271	413
6	一	D1	白米飯	米	時瓜干丁	時瓜 豆干 杏鮑菇 薑	若絲花椰	素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	4	2.1	2	2.3	566		71	54
7	二	D2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	玉米炒蛋	玉米粒 蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.1	1.4	2	2.4	560		267	77
8	三	D3	炊粉特餐	乾炊粉	香滷油腐	油豆腐 薑 滷包	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 西芹	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	1.5	1.6	2.4	2.6	418		256	125
9	四	D4	糙米飯	米 糙米	茄汁豆腐	豆腐 番茄 西芹 紅蘿蔔 薑	蛋香時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	仙草銀耳湯	仙草 糖 白木耳	4	1.5	1.8	2.4	543		199	164
10	五	D5	紫米飯	米 紫米	豆瓣豆腐	豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬	玉米三色	毛豆 玉米粒 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯	蔬菜	枸杞針菇湯	時蔬 金針菇 薑 枸杞	4.5	1.5	2.1	2.4	597		107	126
13	一	E1	白米飯	米	南瓜絞若	素絞肉 南瓜 紅蘿蔔 薑	彩椒炒蛋	蛋 青椒 彩椒 時蔬 薑	蔬菜	榨菜薑絲湯	榨菜絲 乾冬粉 薑	5	1.2	2	2.5	643		206	197
14	二	E2	糙米飯	米 糙米	豉香豆包	豆包 時蔬 豆豉 薑	咖哩花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑 咖哩粉	蔬菜	味噌海芽湯	味噌 海芽	4	1.4	2	2.5	578		224	217

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、海鮮及堅果不適合其過敏體質者食用」。說明:7 月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。二、因食材調度問題，B4、D5 主菜對調，C4 改為雙色花椰，D3 副菜改為小餐包，C1、C5 湯品對調，D2 改為滷煎蒸炒蛋。