

109 學年度上學期國民小學 11 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
2	一	L1	白米飯	米	豆豉油腐	油豆腐 青椒 豆豉 薑 紅蘿蔔	玉米炒蛋	蛋 玉米粒 薑	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	4.2	1.3	2	2	567		210	123
3	二	L2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋 滷包	鴨黃豆腐煲	鴨鹹蛋 南瓜 紅蘿蔔 薑 豆腐	蔬菜	金針時蔬湯	乾金針 時蔬 薑	4.2	1.4	2.2	2	584		547	277
4	三	L3	油飯特餐	米 糯米	打拋豆干	豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑	油飯配料	豆干 乾香菇 竹筍 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 蛋	4.5	1	2	2	578		300	153
5	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 青椒 杏鮑菇 九層塔 薑	絞若瓜香	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5	1.7	2	2	633		89	100
6	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香海根	海根 九層塔 薑 素肉絲	蔬菜	時瓜蛋花湯	時瓜 蛋 薑	5.4	1.6	2	2	658		234	278
9	一	M1	白米飯	米	茄汁豆包	豆包 西芹 番茄 番茄醬	毛豆瓜粒	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	4.1	1.7	2.3	2	592		235	212
10	二	M2	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 青椒 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑	關東煮	油豆腐 白蘿蔔 玉米段	蔬菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜 薑	4.1	1.4	2.5	2	600		229	204
11	三	M3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	拌飯配料	豆干丁 西芹 玉米粒 紅蘿蔔 素絞肉	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳	4.1	1.3	2.3	2.1	587		221	207
12	四	M4	糙米飯	米 糙米	銀蘿蔔凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	滷味雙拼	豆干 海帶結 薑 滷包	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	4.8	1.2	2	2	606		222	189
13	五	M5	芝麻飯	米 黑芝麻(熟)	醬瓜豆包	豆包 醬碎瓜 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐	4	1.3	2.5	2.2	599		210	193
16	一	N1	白米飯	米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑	若絲甘藍	高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.4	1.7	2	1.9	586		201	196
17	二	N2	糙米飯	米 糙米	美味麵腸	麵腸	筍干油腐	筍干 油豆腐 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	4	1.2	2.5	1.9	583		154	116
18	三	N3	刈包特餐	刈包	刈包配料	豆包 酸菜 薑	家常豆腐	豆腐 三色豆 薑	蔬菜	米粉羹	蛋 筍絲 炊粉 紅蘿蔔 乾木耳	2.9	1.4	2.3	1.9	496		242	150
19	四	N4	糙米飯	米 糙米	三杯油腐	油豆腐 青椒 紅蘿蔔 九層塔 薑	芹香麵腸	麵腸 紅蘿蔔 西芹 薑	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	4	1.9	2	2	568		304	115
20	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩干丁	豆干丁 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔	塔香海草	海草 九層塔 薑 素肉絲	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.4	1.6	2	1.8	579		191	145
23	一	O1	白米飯	米	香燒油腐	油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	若絲瓜粒	素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	2	2.1	2	536		270	113
24	二	O2	糙米飯	米 糙米	豆豉豆腐	豆腐 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 乾木耳 薑 素肉絲	蔬菜	芹香番茄湯	番茄 西芹 薑	4	1.6	2	2	520		192	34
25	三	O3	井飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	井飯配料	豆干丁 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔	蔬菜	海芽湯	海帶芽 薑	4.2	1.4	2	2	529		191	279
26	四	O4	糙米飯	米 糙米	京醬麵腸	麵腸 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西谷米 二砂糖	5	1.6	2.3	2	607		115	60
27	五	O5	地瓜飯	米 地瓜	白玉豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	金珠時蔬	玉米粒 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	大醬湯	時蔬 味噌 豆腐	5	1.9	2	2	598		333	576
30	一	P1	白米飯	米	茄醬麵腸	麵腸 番茄 西芹 薑 番茄醬	關東煮	白蘿蔔 凍豆腐 玉米段	蔬菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜 薑	4.2	1.6	2	2	574		125	70

過敏原警語:「本月產品含有蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:11 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, L2、L3 主菜對調, M5、P1 副菜對調, N1、N2 副菜對調, M2 湯品改為薑絲冬瓜湯, O3 湯品為海芽湯。