

109 學年度上學期國民小學 1 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
4	一	A1	白米飯	米	滷凍豆腐	凍豆腐 高麗菜 醬油膏	芹香油腐	油豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米湯	玉米段 薑	4.5	1.3	2	1.5	565		387	48
5	二	A2	糙米飯	米 糙米	美味豆干	豆干 薑	毛豆瓜粒	毛豆 時瓜 乾木耳 薑	蔬菜	海芽時蔬湯	乾海帶芽 時蔬 薑	4.5	1.7	2	2	598		590	154
6	三	A3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	拌飯配料	素絞肉 豆干 時蔬 乾香菇 薑	蔬菜	三絲羹湯	蛋 竹筍 紅蘿蔔 乾木 耳	4.5	1.3	2	2	588		239	206
7	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣豆包	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣 醬 薑	清炒豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 二砂糖	4.5	1.5	2	2	593	94		62
8	五	A5	芝麻飯	米 黑芝麻 (熟)	家常豆腐	豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	4	1.7	2	2	563		188	144
11	一	B1	白米飯	米	彩椒豆干	豆干 彩椒 青椒 薑	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	4	2.1	2	2.6	600		223	212
12	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩 粉	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 枸杞子 薑	4	1.4	2	2.5	578		212	204
13	三	B3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒蛋	蛋 滷包	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
14	四	B4	糙米飯	米 糙米	照燒豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖	芹香豆腐	豆腐 西芹 紅蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	5.3	1.4	2.3	2.4	687		198	189
15	五	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜凍腐	凍豆腐 醬瓜 時瓜 薑	玉米炒蛋	蛋 玉米粒 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.6	1.5	2	2.6	627		186	193
18	一	C1	白米飯	米	回鍋豆腐	豆腐 高麗菜 彩椒 薑	季豆干片	豆干 四季豆 薑	蔬菜	番茄蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	4	1.7	2.1	1.9	566		234	84
19	二	C2	糙米飯	米 糙米	蘿勒豆包	豆包 紅蘿蔔 西芹 九層塔 薑	蛋香時瓜	蛋 時瓜 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌	4	1.7	2.5	2.1	605		197	157
20	三	C3	拌麵特餐	拉麵	花生豆干	豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑	拌麵配料	高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4.5	1.4	2	1.7	577		263	193

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:1 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, B2、C5 副菜對調, B2 主菜改為咖哩毛豆。

三、避免食材重複性, B3、L3 的主食、主菜、副菜一、副菜二、湯品對調, C3、Q3 的主食、副菜一、副菜二對調, C3、E4 主菜對調, A2 改為美味豆干。