

109 學年度下學期國民小學 2 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
22	一	D1	白米飯	米	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 薑	若絲花椰	素肉絲 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	4	2.1	2	2.1	577		502	161
23	二	D2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	蔬香粉絲	冬粉 素絞肉 大白菜 乾木耳 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5	1.3	2	1.7	609		125	107
24	三	D3	炊粉特餐	米粉	南瓜油腐	油豆腐 南瓜 薑	炊粉配料	高麗菜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇	蔬菜	時蔬羹湯	桶筍(麻竹筍) 刈薯 紅蘿蔔 乾木耳	2	1.5	2.2	1.9	428		258	74
25	四	D4	糙米飯	米 糙米	茄汁豆腐	豆腐 番茄 芹菜 薑	蛋香時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	仙草茶	仙草干 二砂糖	4	1.5	2	1.8	549		224	107
26	五	D5	小米飯	米 小米	蘿蔔凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 薑 紅蘿蔔	若絲時瓜	素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	4.2	2	2.3	2.2	616		305	210

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

說明:2 月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。