

109 學年度下學期國民小學 3 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 蛋類	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉	
1	一	E1				二二八連假														
2	二	E2	白米飯	米	回鍋干片	豆干 高麗菜 彩椒 薑	枸杞時瓜	冬瓜 紅蘿蔔 薑 枸杞	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	4	1.7	2	2	563		121	313	
3	三	E3	西式特餐	拉麵	西式配料	干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 冷凍青花菜	4	1.7	2.5	2	600		661	255	
4	四	E4	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	銀蘆油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	4	1.1	2	2	548		222	115	
5	五	E5	紫米飯	米 紫米	咕啞豆包	豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	4.2	1.5	2.5	2.5	632		116	107	
8	一	F1	白米飯	米	滷豆包	豆包 滷包	三杯麵腸	麵腸 青椒 乾木耳 薑 九層塔	蔬菜	針菇湯	金針菇 紅蘿蔔 薑 時蔬	4	1.2	2.5	2	588		84	48	
9	二	F2	糙米飯	米 糙米	蜜汁豆干	豆干 薑	油腐雙仁	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	4.2	1.5	2	2	572		529	118	
10	三	F3	丼飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	丼飯配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 海苔 絲	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4.1	1.2	2.1	2	565		129	248	
11	四	F4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 高麗菜 薑	毛豆冬瓜	冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	黑糖粉圓	黑糖 粉圓	5.3	1.7	2	2	654		233	86	
12	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜干丁	豆干 醬瓜 薑	翠拌玉米	玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄清湯	番茄 芹菜 薑	4.2	1.7	2	2	577		576	441	
15	一	G1	白米飯	米	京醬豆包	豆包 芹菜 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米段湯	玉米段 薑	4	1.4	2	2.5	578		223	212	
16	二	G2	糙米飯	米 糙米	鳳梨豆干	豆干 冬瓜 鳳梨豆醬 薑	針菇油腐	油豆腐 金針菇 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	2.1	2.1	2.5	603		212	204	
17	三	G3	刈包特餐	刈包	香滷豆包	豆包 滷包	酸菜麵腸	酸菜麵腸 薑	蔬菜	粉絲湯	時蔬 冬粉 薑	4.8	1.4	2	2.9	652		201	207	
18	四	G4	糙米飯	米 糙米	打拋干丁	豆干 刈薯 九層塔 芹菜 薑	蛋香花椰	蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	5.3	1.6	3.3	2.4	767		198	189	
19	五	G5	小米飯	米 小米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	家常豆腐	豆腐 楠筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時蔬 薑	4.2	1.6	2	2.4	592		186	193	
22	一	H1	白米飯	米	芝麻麵腸	麵腸 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 薑 沙茶醬	蔬菜	味噌海芽湯	海帶芽 時蔬 味噌	5	1.5	1.8	2	577		127	165	
23	二	H2	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 芹菜 薑 咖哩粉	蛋香白菜	大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4	1.9	2	2	528		182	169	
24	三	H3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	油飯配料	豆干 乾香菇 楠筍(麻竹筍) 薑 素絞肉	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	4.5	1.2	2	2	545		177	243	
25	四	H4	糙米飯	米 糙米	南瓜麵腸	麵腸 南瓜 紅蘿蔔 薑	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	4.4	1.2	2.2	2	549		131	136	
26	五	H5	紫米飯	米 紫米	回鍋油腐	油豆腐 高麗菜 薑 紅蘿蔔	咕啞豆包	豆包 紅蘿蔔 青椒 番茄醬 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.2	1.5	2.1	2	538		255	77	
29	一	I1	白米飯	米	瓜仔麵腸	麵腸 醬瓜 薑 刈薯	玉米白菜	大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	4.1	2	2.1	2	585		119	327	
30	二	I2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	田園花椰	馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4.2	1.4	2	2	569		110	234	
31	三	I3	肉燥拌麵	拉麵	冬瓜干丁	干丁 冬瓜 乾香菇 薑	若絲豆芽	豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 芹菜	蔬菜	味噌湯	時蔬 薑 味噌	4	1.9	2	2	568		524	1139	

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:3 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, E2 主食改為白米飯, C1、E2 主菜對調, E3、I3 主食改為拉麵, F2 主菜改為蜜汁豆干, H4 副菜改為滷煎蒸炒滑蛋。三、為避免食材重複性, C1、F5 副菜對調。