

109 學年度上學期國民小學 4 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	四	I4	糙米飯	米 糙米	蘿蔔麵腸	麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	家常油腐	油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 薑	蔬菜	仙草茶	茶包 二砂糖	4	1.2	2.2	2	565		152	96
2	五	I5						清明連假											
5	一	J1	白米飯	米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 薑	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇 素絞肉	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4.7	1.8	1.9	1.9	602		322	51
6	二	J2																	
7	三	J3	西式特餐	通心麵	茄汁千丁	豆干 芹菜 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬	蛋香花椰	蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 芹菜 玉米濃湯調理包 蛋	3.4	1.7	2.6	2.2	575		335	109
8	四	J4	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包	什錦鵪鶉蛋	鵪鶉蛋 青椒 素肉絲 紅蘿蔔 秀珍菇 薑	蔬菜	銀耳甜湯	白木耳 二砂糖	4	1.2	2.6	1.9	591		136	70
9	五	J5	小米飯	米 小米	咖哩油腐	油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉	蔬香冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜 薑	5.1	1.5	2	1.8	626		233	30
12	一	K1	白米飯	米	洋芋豆包	豆包 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔	沙茶筍片	桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.8	1.5	2	2	614		77	74
13	二	K2	糙米飯	米 糙米	香滷油腐	油豆腐 蛋	紅仁炒蛋 拌飯配料	紅蘿蔔 蛋 薑 素絞肉 豆干丁 三色豆 乾香菇 冷凍玉米粒 芹菜	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐 薑	4.1	1.4	2.5	2	600		300	267
14	三	K3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋				蔬菜	海芽針菇湯	乾海帶芽 薑 金針菇	4.2	1.2	2.3	2	587		300	362
15	四	K4	糙米飯	米 糙米	花生干片	豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 薑	絞若扁蒲	素絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	黑糖粉圓	粉圓 黑糖	5	1.8	2	2	635		483	187
16	五	K5	紫米飯	米 紫米	茄醬豆包	豆包 番茄 九層塔 白蘿蔔 薑 番茄醬	杏鮑菇炒蛋	蛋 杏鮑菇 乾木耳	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4.2	1.7	2	2	577		108	78
19	一	L1	白米飯	米	豆豉豆干	豆干 芹菜 豆豉 紅蘿蔔 薑	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.1	1.3	2.5	2.7	629		241	195
20	二	L2	糙米飯	米 糙米	鳳梨豆包	豆包 鳳梨罐頭 薑 青椒	若絲玉菜	素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	4	1.8	2	2.5	588		642	148
21	三	M3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	油飯配料	豆干丁 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉	蔬菜	家常羹湯	蛋 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈蓴	4.1	1.3	2.3	2.1	587		221	207
22	四	L4	糙米飯	米 糙米	家常豆包	豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑	絞若時瓜	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	蔬菜	地瓜西谷米	地瓜 西谷米	4	1.8	2	2.7	597		300	430
23	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑	芹香豆芽	芹菜 豆芽菜 薑 紅蘿蔔 豆皮	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 冷凍玉米粒 薑	5	1.4	2.8	2.8	721		498	139
26	一	M1	白米飯	米	茄汁豆包	豆包 番茄 番茄醬	毛豆扁蒲	扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐 薑	4.1	1.7	2.3	2	592		235	212
27	二	M2	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 芹菜 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑	蔬菜佃煮	油豆腐 白蘿蔔 玉米段	蔬菜	金針粉絲湯	乾金針 薑 粉絲	4.1	1.4	2.5	2	600		229	204
28	三	L3	咖哩麵食	拉麵	麵食配料	干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 薑 芹菜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4.9	1.3	1.6	2.5	608		775	821
29	四	M4	糙米飯	米 糙米	銀蘿凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	時蔬寬粉	寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	4.8	1.2	2	2	606		222	189
30	五	M5	芝麻飯	米 黑芝麻(熟)	醬瓜干丁	豆干 醬瓜 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	1.3	2.5	2.2	599		210	193

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:1 月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。二、避免食材重複性，I5、K1 主菜對調，J2 主食改為白米飯，素 K2 主菜改為香滷油腐，L2、N2 主菜對調，L3、M3 整天菜色對調，L4、L5 主菜對調，L3 主食改為拉麵，素 L3 麵食配料中油豆腐 6 公斤改為干丁 4 公斤且其他食材品項及重量不變，J1、K1 副菜對調，J3 副菜改為蛋香花椰，J4 什錦鵪鶉蛋食材中芹菜 2 公斤改為青椒 1 公斤且其他食材品項及重量不變，K5 副菜改為杏鮑菇炒蛋，L5、M4 副菜對調，L5 芹香豆芽食材中豆包 3 公斤改為豆皮 1.5 公斤且其他食材品項及重量不變，J2、K1 湯品對調，L4 湯品改為地瓜西谷米，L5、M1 湯品對調。