

109 學年度上學期國民小學 5 月份素食菜單-尚好便當

日期	星期	循環 週別	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
3	一	N1	白米飯	米	地瓜毛豆	冷凍毛豆仁 地瓜 紅蘿蔔 薑	豆包時蔬	豆包 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬番茄湯	時蔬 番茄 薑	4.6	1.3	2	2	555		124	324
4	二	N2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	沙茶凍腐	凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬	蔬菜	海芽蛋花湯	乾海帶芽 蛋 薑	4	1.6	2.4	2	542		191	100
5	三	G3	刈包特餐	刈包	香滷豆包	豆包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	蔬菜	香菇絞若粥	乾香菇 素絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米	4.8	1.4	2	2.9	652		201	207
6	四	N4	糙米飯	米 糙米	瓜仔凍腐	凍豆腐 醬碎瓜 薑 刈薯	煎蒸炒滑蛋	蛋	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍	4	1.2	2	2	510		313	464
7	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	毛豆大黃瓜	冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.5	1.6	2.6	2	588		260	358
10	一	O1	白米飯	米	家常油腐	油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	若絲瓜粒	素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	2.1	2	2	573		265	109
11	二	O2	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 青椒 九層塔 薑	時蔬炒蛋	蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 芹菜 薑	4	1.4	2.6	2	600		134	110
12	三	O3	西式特餐	通心麵	茄汁干丁	干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄 素絞肉	茄汁肉醬	芹菜 杏鮑菇 番茄醬	蔬菜	玉米濃湯	蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 三色豆	3.4	1.5	2.6	2.5	583		548	237
13	四	O4	糙米飯	米 糙米	瓜仔麵腸	醬瓜 麵腸 薑	家常豆腐	豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5	1.2	2.2	2	635		125	365
14	五	O5	玉米飯	米 冷凍玉米粒	京醬千片	豆千片 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香白菜	蛋 大白菜 薑 紅蘿蔔	蔬菜	酸菜金針湯	乾金針 酸菜 薑	5.2	2	2	2	654		492	294
17	一	P1	白米飯	米	花生麵腸	麵腸 紅蘿蔔 青椒 油花生 薑	絞若花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	2	2	2	530		139	111
18	二	P2	糙米飯	米 糙米	豆瓣凍腐	凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑	蔬香冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4	1.5	2	2	518		307	149
19	三	P3	丼飯特餐	米 糙米	美味豆包	豆包 薑	丼飯配料	素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米粒 海苔絲 薑	蔬菜	大醬湯	時蔬 味噌	4.2	1.3	2.5	2	625		134	75
20	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉	家常豆腐	豆腐 杏鮑菇 素絞肉 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.3	1.1	2	2	599		241	71
21	五	P5	小米飯	米 小米	南瓜凍腐	凍豆腐 南瓜 紅蘿蔔 薑	豆包白菜	豆包 大白菜 乾木耳 薑	蔬菜	玉米濃湯	冷凍玉米粒 蛋 玉米濃湯調理包	4.9	1.5	2.5	2	609		339	98
24	一	Q1	白米飯	米	玉菜豆包	豆包 高麗菜 薑	金珠翠玉	素絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 薑	蔬菜	枸杞針菇湯	金針菇 時蔬 枸杞薑	4.5	1.4	2.5	2	628		121	125
25	二	Q2	糙米飯	米 糙米	香滷麵腸	麵腸 薑 滷包	西滷菜	蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	1.5	1.9	1.7	537		194	119
26	三	Q3	拌麵特餐	拉麵	拌麵配料	素絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 薑	拌麵配料	冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油	蔬菜	大滷湯	脆筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 乾木耳	4.8	1.4	2.6	2	656		293	165
27	四	Q4	糙米飯	米 糙米	香滷豆腐	豆腐 滷包 醬油	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 薑	蔬菜	黑糖粉圓	粉圓 黑糖	4.8	1	2	1.5	579		236	116
28	五	Q5	紫米飯	米 紫米	洋芋油腐	油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	塔香海草	海帶草 素肉絲 九層塔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	4.6	1.3	1.6	1.5	542		170	233
31	一	R1	白米飯	米	玉菜凍腐	凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 薑	絞若瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4	2	2	2	570		117	174

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，N1、N4 副菜對調，N1、O2 副菜對調，N3、G3 整天對調，G3 湯品改為香菇絞若粥，N4 湯品改為仙草甜湯，N5 副菜改為毛豆大黃瓜，O2、R2 主菜對調，O5、Q1 副菜對調，O5、P2 副菜對調，Q3 副菜二改為小餐包，P1、Q4 副菜對調。