

110 學年度上學期國民小學 9 月份素食菜單(A 案)-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
1	三	C3	炊粉特餐	米粉	炊粉配料	高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜	特餐配料	乾香菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	三絲羹湯	筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	3.4	1.6	2.3	2.8	577		221	207
2	四	C4	糙米飯	米 糙米	醬瓜凍腐	凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑	若絲豆芽	素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.6	1.3	2	2.5	687		300	430
3	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	筍干凍腐	凍豆腐 筍干 薑	清炒花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑	蔬菜	金針粉絲湯	乾金針 冬粉 薑	5.4	1.7	1.5	2.5	646		498	139
6	一	D1	白米飯	米	美味麵腸	麵腸 滷包	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 楠筍(麻竹筍) 薑	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5	1.4	2	2.5	648		235	212
7	二	D2	糙米飯	米 糙米	蜜汁豆干	豆干 薑	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	1.9	2	2.5	660		229	204
8	三	D3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	滷蛋 滷包	油飯配料	素肉絲 豆干 乾香菇 楠筍(麻竹筍) 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	5.5	1.2	2	2.8	691		775	821
9	四	D4	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖	5	1.2	2.4	2.5	673		222	189
10	五	D5	小米飯	米 小米	三杯油腐	油豆腐 芹菜 九層塔 紅蘿蔔 薑	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 薑	蔬菜	針菇湯	紅蘿蔔 金針菇 薑	5.2	1.9	2	2.7	683		210	193
11	六	F1	白米飯	米	照燒凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖	芹香炒蛋	蛋 芹菜 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5	1.7	2	2	633		284	122
13	一	E1	白米飯	米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 薑	塔香海草	海帶茸 九層塔 素肉絲 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 薑	5.5	1.3	2	2.5	680		333	497
14	二	E2	糙米飯	米 糙米	瓜仔麵腸	麵腸 醬瓜 薑	豆皮豆芽	豆皮 豆芽菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	1.6	2	2	630		122	124
15	三	E3	西式特餐	麵條	西式配料	素絞肉 豆干 紅蘿蔔	特餐配料	芹菜 薑 番茄醬	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 冷凍玉米粒 薑	5.2	1.2	2	2	634		312	236
16	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾豆干	豆干 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.4	2	2.5	648		556	124
17	五	E5	紫米飯	米 紫米	京醬麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑	家常豆腐	豆腐 三色豆 薑	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5.2	1.4	2.5	2	677		116	63
20	一							中秋節											
21	二							中秋節											
22	三	F3	丼飯特餐	米 糙米	丼飯配料	素絞肉 豆干 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 芹菜	特餐配料	乾香菇 海苔絲 薑	蔬菜	花椰濃湯	蛋 馬鈴薯 冷凍花椰菜 玉米濃湯調理包	5.5	1.4	2	1.5	638		314	241
23	四	F4	糙米飯	米 糙米	滷蛋	雞水煮蛋 滷包	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	6	1.4	2	1.5	673		84	232
24	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	豆包豆芽	豆芽菜 豆包 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5.4	1.7	2	2	661		139	65
27	一	G1	白米飯	米	京醬麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5	1.6	2.1	3.2	692		248	137
28	二	G2	糙米飯	米 糙米	滷蛋	滷蛋 滷包	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 薑	5.1	1.5	2	3	680		276	163
29	三	G3	拌麵特餐	麵條	拌麵配料	素絞肉 豆干 紅蘿蔔 甜麵醬	特餐配料	芹菜 香油	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 蛋 紅蘿蔔 乾木耳	5	1.6	2	3.1	680		271	159
30	四	G4	糙米飯	米 糙米	豉香豆腐	豆腐 青椒 豆豉 薑	芹香豆芽	豆芽菜 芹菜 素肉絲 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.6	1.6	2	3.1	722		260	183

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:9 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, D2、C4 主菜對調, C4 改為蜜汁豆干, E2、F2 主菜對調, D2 副菜對調, C4 改為紅豆湯, E5、F1 湯品對調。