

110 學年度上學期國民小學 10 月份素食菜單(A 案)-尚好便當

本店使用台灣豬肉

日期	星期	循環 類別	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	五	G5	小米飯	米 小米	打拋干丁	豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬	香滷凍腐	凍豆腐 薑 滷包	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.4	1.3	2.5	3.1	738		231	152
4	一	H1	白米飯	米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	5	1.4	2.3	3.2	702		238	157
5	二	H2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.7	1.6	2	3.1	729		237	150
6	三	H3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	滷蛋 滷包	油飯配料	素肉絲 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	5.5	1.2	2	3	700		228	165
7	四	H4	糙米飯	米 糙米	回鍋麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 薑	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	1.5	2.7	2.7	768		250	179
8	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5.4	1.2	2	2.8	684		275	168
11	一	I1						國慶連假											
12	二	I2	白米飯	米	茄汁油腐	油豆腐 芹菜 紅蘿蔔 番茄醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡	5.7	1.7	2.4	2.6	739		245	175
13	三	I3	炊粉特餐	米粉	美味麵腸	麵腸	炊粉配料	豆干 素絞肉 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 南瓜	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	4	2.3	3.2	3.5	735		252	143
14	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜凍腐	凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑	豆包雙仁	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	6.1	1.6	2.3	2.5	752		237	134
15	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋毛豆	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	蛋香玉菜	蛋 高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.7	1.8	2.3	2.4	725		255	157
18	一	J1	白米飯	米	塔香豆包	豆包 九層塔	清炒花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌	5.3	1.9	2.5	2.6	723		226	183
19	二	J2	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 紅蘿蔔 豆瓣醬	鮑菇豆腐	杏鮑菇 豆腐 乾香菇 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.5	1.7	2.1	3	720		248	150
20	三	J3	咖哩麵食	拉麵	滷蛋	雞水煮蛋 滷包	特餐配料	豆干 馬鈴薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 咖哩粉	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 冷凍玉米粒 薑	4	1.9	3.2	3.5	725		234	146
21	四	J4	糙米飯	米 糙米	京醬油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	5.6	1.6	2	2.9	713		248	176
22	五	J5	小米飯	米 小米	筍香豆腐	豆腐 筍干 紅蘿蔔 豆瓣醬	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 乾木耳 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.2	1.5	2.7	2.7	726		237	159
25	一	K1	白米飯	米	時蔬豆包	豆包 高麗菜 薑	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	海芽湯	乾海帶芽 薑	5	1.2	2.5	2.5	680		248	137
26	二	K2	糙米飯	米 糙米	家常麵腸	麵腸 刈薯 薑 紅蘿蔔	針菇豆腐	豆腐 金針菇 薑	蔬菜	金針時蔬湯	乾金針 大白菜 薑	5	1.4	2.4	2.5	678		276	163
27	三	K3	拌飯特餐	米 糙米	美味油腐	油豆腐	拌飯配料	素絞肉 豆干 三色豆 冷凍玉米粒 乾香菇 芹菜	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔	5.2	1.2	2.7	2.8	723		271	159
28	四	K4	糙米飯	米 糙米	白玉豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	海結油腐	油豆腐 海帶結 薑	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.4	2	2.5	648		260	183
29	五	K5	紫米飯	米 紫米	三杯麵腸	麵腸 九層塔 薑	絞若冬瓜	素絞肉 冬瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	5.2	1.6	2.9	2.5	734		231	152

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:10 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, H1、H2 的主菜、副菜一、副菜二、湯品對調, H2、H3 湯品對調, I1、I2 的主食、主菜對調, G5、K3 湯品對調, K1 副菜對調, 咖哩麵食使用拉麵。

三、因食材重複性, J3、L3 的主食、主菜、副菜一、湯品對調, J1、L1 主菜對調, I4 湯品改為紅豆湯, I2 改為牛蒡湯, H4 改為玉米炒蛋, K3 改為美味油腐。