

110 學年度上學期國民小學 11 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 蛋類	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	一	L1	白米飯	米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	1.7	2.1	2	640		132	54
2	二	L2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑	絞若玉菜	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.6	2	1.5	608		118	243
3	三	L3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	滷蛋	油飯配料	豆干 乾香菇 楠筍(麻竹筍) 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 蛋 薑	5.5	1.1	2	1.5	630		366	745
4	四	L4	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	綠豆湯	綠豆 糖	5.8	1.5	2	2	684		265	489
5	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	花生麵腸	麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜 油花生 薑	家常豆腐	豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑	蔬菜	紫菜湯	乾紫菜 薑	5.2	1.2	2.4	2	664		189	110
8	一	M1	白米飯	米	青椒凍腐	凍豆腐 青椒 薑	乾煸季豆	素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑	蔬菜	刈薯蛋花湯	刈薯 雞蛋 薑	5	1.7	1.6	2.1	576		312	135
9	二	M2	糙米飯	米 糙米	筍干麵腸	麵腸 筍干 薑	關東煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段 薑	蔬菜	海芽湯	乾海帶芽 薑	5.4	1.4	2	2	614		116	327
10	三	M3	西式特餐	拉麵	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	茄汁配料	干丁 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 番茄醬	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 玉米濃湯調理包	5.5	1.2	2.5	2.2	652		212	495
11	四	M4	糙米飯	米 糙米	洋芋油腐	油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆包時蔬	時蔬 豆包 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	6.7	1.3	2	2	730		260	70
12	五	M5	芝麻飯	米 黑芝麻	醬瓜豆腐	豆腐 醬瓜	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5.4	1.5	2	2.1	621		236	451
15	一	N1	白米飯	米	南瓜毛豆	毛豆 南瓜 紅蘿蔔 薑	豆包甘藍	高麗菜 豆包 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.5	1.4	2.1	1.8	659		180	244
16	二	N2	糙米飯	米 糙米	玉菜麵腸	麵腸 高麗菜 薑	沙茶凍腐	凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 薑 沙茶醬	蔬菜	刈薯蛋花湯	蛋 刈薯 薑	5	1.6	2.2	1.9	641		258	84
17	三	N3	炊粉特餐	米粉	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	炊粉配料	乾香菇 紅蘿蔔 豆干 高麗菜	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	2.5	1.4	2.1	1.8	449		248	243
18	四	N4	糙米飯	米 糙米	瓜仔油腐	油豆腐 醬碎瓜 薑 冬瓜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5	1.4	1.8	1.6	592		283	214
19	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香海草	海草 九層塔 薑	蔬菜	酸菜金針湯	酸菜 乾金針 薑	5.4	1.3	2	1.7	637		296	168
22	一	01	白米飯	米	回鍋麵腸	麵腸 紅蘿蔔 青椒	絞若瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 薑 枸杞	5	1.5	3	2.5	725		274	148
23	二	02	糙米飯	米糙米	香滷豆包	豆包 滷包	刈薯炒蛋	蛋 紅蘿蔔 刈薯 薑	蔬菜	榨菜湯	榨菜 薑	5.7	1.7	2.4	2.6	739		245	175
24	三	03	拌麵特餐	拉麵	冬瓜凍腐	凍豆腐 冬瓜 乾香菇	拌麵配料	豆干 高麗菜 紅蘿蔔 甜麵醬 香油	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 雞蛋	4	2.3	3.2	3.5	735		252	143
25	四	04	糙米飯	米糙米	京醬豆干	豆干 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	家常豆腐	豆腐 三色豆 薑	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	6.1	1.6	2.3	2.5	752		237	134
26	五	05	地瓜飯	米地瓜	塔香油腐	油豆腐 杏鮑菇 九層塔 薑	蛋酥白菜	蛋 白菜 乾香菇 紅蘿蔔	蔬菜	味噌海芽湯	海芽 味噌	5.7	1.8	2.3	2.4	725		255	157
29	一	P1	白米飯	米	茄汁豆包	豆包 青椒 番茄醬	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.2	1.2	2.4	2.6	691		251	144
30	二	P2	糙米飯	米 糙米	豆豉麵腸	麵腸 刈薯 豆豉 薑	回鍋千片	豆干 高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	1.7	2.8	2.5	715		279	170

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:11 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，因食材調度問題，J3、L3 的主食、主菜、副菜一、湯品對調，O3 拌麵特餐使用拉麵，N1、P3 副菜對調。 五、因食材重複性，M3 主食改為西式特餐拉麵，M3 副菜改為茄汁配料，

M3、P3 湯品對調，P3 湯品改為玉米濃湯