

110 學年度上學期國民小學 12 月份素食菜單(A 案)-尚好便當

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	三	P3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	拌飯配料	毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 素絞肉 薑	蔬菜	玉米濃湯	蛋 冷凍玉米粒 三色豆 玉米濃湯調理包	5.2	1	2.1	2.6	664		274	166
2	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	針菇豆腐	豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	6.3	1	2.1	2.5	736		263	190
3	五	P5	小米飯	米 小米	地瓜凍膚	凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5.5	1.3	2	2.6	685		234	159
6	一	Q1	白米飯	米	花生麵腸	麵腸 青椒 紅蘿蔔 薑 油花生	金珠翠玉	素絞肉 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.5	1.2	2	2.5	678		78	121
7	二	Q2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 油包	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	針菇湯	金針菇 紅蘿蔔 薑	5	1.3	2.6	2	668		116	130
8	三	Q3	西式特餐	拉麵	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	茄汁毛豆	毛豆 紅蘿蔔 西芹 冷凍玉米粒 番茄醬 薑	蔬菜	花椰濃湯	蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包	5.2	1.4	2	1.5	617		123	796
9	四	Q4	糙米飯	米 糙米	筍干凍膚	凍豆腐 筍干 薑	芹香豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西谷米 二砂糖	6	0.2	2	2	665		587	104
10	五	Q5	燕麥飯	米 燕麥	家常豆腐	豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬香冬粉	冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑 素絞肉	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	6	1.6	2	2	700		210	185
13	一	R1	白米飯	米	鐵板麵腸	麵腸 脆筍片 紅蘿蔔 薑	蛋香白菜	蛋 大白菜 乾木耳 薑 紅蘿蔔	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5	1.9	2	2.2	607		146	398
14	二	R2	糙米飯	米 糙米	瓜仔凍膚	凍豆腐 醬瓜 薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.5	2	2	588		321	166
15	三	R3	油飯特餐	米 糯米	滷蛋	雞水煮蛋	油飯配料	素肉絲 豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑	蔬菜	針菇湯	紅蘿蔔 金針菇 薑	5.5	1.3	2.5	2.4	664		226	373
16	四	R4	糙米飯	米 糙米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖哩粉	絞若瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	6.2	1.7	2.5	2.2	714		136	111
17	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	味噌干丁	豆干 紅蘿蔔 薑 味噌	若絲花椰	冷凍花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔	蔬菜	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	5.4	1.5	2.1	2.2	631		289	420
20	一	S1	白米飯	米	銀蘿凍膚	凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蛋香白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 素肉絲	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.9	1.8	1.9	618		156	165
21	二	S2	糙米飯	米 糙米	打拋干丁	豆干 刈薯 九層塔 薑 番茄醬	玉米三色	冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁 馬鈴薯	蔬菜	時瓜湯	時瓜 枸杞 薑	5.1	1.3	2.1	1.7	624		201	107
22	三	S3	炊粉特餐	米粉	滷煎蒸炒蛋	蛋	炊粉配料	高麗菜 豆干 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔	3.2	1.4	2.6	2	544		254	182
23	四	S4	糙米飯	米 糙米	美味油膚	油豆腐 紅蘿蔔 薑	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 薑 紅蘿蔔	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖	6	1.1	2	1.6	670		187	52
24	五	S5	小米飯	米 小米	筍干麵腸	麵腸 筍干 薑	香滷豆腐	豆腐 薑	蔬菜	味噌湯	高麗菜 紅蘿蔔 薑 味噌	5.2	1.4	2.4	1.9	665		246	173
27	一	T1	白米飯	米	咖哩豆干	豆干 紅蘿蔔 薑 馬鈴薯 咖哩粉	絞若花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	海芽湯	乾海帶芽 薑	5.2	1.7	2.5	2.8	720		231	183
28	二	T2	糙米飯	米 糙米	醬瓜麵腸	麵腸 醬瓜 薑	銀蘿絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	枸杞時瓜湯	時瓜 枸杞 薑	5.5	1.4	2.3	2.8	719		259	172
29	三	T3	刈包特餐	刈包	香滷豆包	豆包 滷包	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 薑	蔬菜	糙米粥	蛋 白米 糙米 紅蘿蔔 乾香菇	2.8	1.1	2.8	2.8	560		271	159
30	四	T4	糙米飯	米 糙米	塔香油膚	油豆腐 刈薯 九層塔 薑	螞蟻上樹	素絞肉 冬粉 時蔬 紅蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5.5	1.4	2.4	2.6	717		277	158
31	五	T5					元旦連假												

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:12 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，Q3 西式特餐使用拉麵，S3 芝麻包改為小餐包，S4 改為枸杞銀耳湯，S2 玉米三色的刈薯改為馬鈴薯，S5 鐵板肉片的桶筍(麻竹筍)改為脆筍片，

R1、S5 的主菜對調，S3、G5 主菜對調，S2、S3 主菜對調，T2、T5 主菜對調，R2、S5 副菜對調，R2、R4 副菜對調，T2 副菜對調， T4、T5 副菜對調，P5、T5 湯品對調，N1、P3 副菜對調，P3 湯品改為玉米濃湯。

三、因食材比例問題，Q4 綠豆西谷米，原綠豆 1 公斤、西谷米 1 公斤、糖 1 公斤，改為綠豆 1.5 公斤、西谷米 0.5 公斤、二砂糖 1 公斤。