

110 學年度上學期國民小學 1 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
3	一	A1	白米飯	米	玉菜凍腐	凍豆腐 高麗菜 薑 醬油膏	香炒油腐	油豆腐 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.4	2	2.3	599		450	75
4	二	A2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包	毛豆瓜粒	冷凍毛豆仁 時瓜 紅蘿蔔 乾 木耳 薑	蔬菜	味噌湯	乾海帶芽 味噌 薑	5	1.5	2.1	2.3	609		181	168
5	三	A3	若燥麵特餐	拉麵	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 薑	清炒花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉 薑	蔬菜	三絲湯	筍絲 時蔬 紅蘿蔔 乾木 耳	5	1.8	2	2.4	613		287	1127
6	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣 醬	塔香海草	海帶芽 九層塔 素肉絲	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	6	1.5	2	2.2	637		139	106
7	五	A5	紫米飯	米 紫米	馬鈴薯油腐	油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	刈薯炒蛋	蛋 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5.2	1.7	1.5	2.3	594		230	80
10	一	B1	白米飯	米	京醬麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 薑	針菇豆腐	金針菇 豆腐 乾香菇 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.8	1.5	2	2.5	667		223	212
11	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 南瓜 紅蘿蔔 咖哩粉	筍干凍腐	筍干 凍豆腐 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5.3	1.7	3	2.5	638		212	204
12	三	B3	拌飯特餐	米 糙米	蜜汁豆干	豆干	拌飯配料	素絞肉 芹菜 三色豆 冷凍玉 米粒	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5.7	1.3	2.5	2	679		264	332
13	四	B4	糙米飯	米 糙米	照燒油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油 二砂糖	若絲豆芽	素肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	5	1.6	2.5	2	668		267	192
14	五	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜絞若	素絞肉 碎瓜 冬瓜 薑	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	1.8	2	2	635		345	548
17	一	C1	白米飯	米	回鍋豆包	豆包 高麗菜 薑 醬油膏	紅白雙丁	素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.9	2	2.5	660		241	195
18	二	C2	糙米飯	米 糙米	地瓜麵腸	麵腸 地瓜 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海苔湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.5	1	2	2.7	682		642	148
19	三	C3	炊粉特餐	米粉	滷蛋	滷蛋 滷包	特餐配料	高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔	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
20	四	C4	糙米飯	米 糙米	三杯油腐	油豆腐 芹菜 九層塔 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 二砂糖	5.6	1.3	2	2.5	687		300	430

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、因食材重複性，A3、C5 副菜對調，B1、E5 主菜對調，C1、C3 副菜對調，C4、D5 主菜對調，A4 湯品改為紅豆湯，A2 副菜改為玉米炒蛋。

三、因目前特餐供應模式師生及家長接受度不佳，C3 主菜改為滷蛋，C3 副菜一特餐配料使用高麗菜 素肉絲 豆皮 芹菜 乾香菇 紅蘿蔔，素肉絲改為 1.5 公斤，其他重量不變。