

110 學年度下學期國民小學 3 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	二	F2	白米飯	米	香滷凍腐	凍豆腐 滷包	番茄豆腐	番茄 豆腐 薑 番茄醬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	1.5	2	2	628		295	410
2	三	G3	拌麵特餐	拉麵	香滷豆包	豆包	拌麵配料	豆干丁 紅蘿蔔 芹菜 薑 甜麵醬 香油	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 豆腐	5	1.8	2.8	2.3	709		607	446
3	四	F4	糙米飯	米 糙米	瓜仔油腐	油豆腐 醬瓜 薑	若絲花椰	冷凍花椰菜 薑 素肉絲	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	5.8	1.3	2	1.5	656		256	165
4	五	F5	小米飯	米 小米	咖哩油腐	油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉	滷味雙拼	豆干 海帶結 薑	蔬菜	針菇湯	紅蘿蔔 金針菇 薑	5.4	1.3	2	2	651		475	135
7	一	G1	白米飯	米	京醬麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5	1.5	2.4	2	658		327	176
8	二	G2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	絞若時瓜	素絞肉 時瓜 薑 紅蘿蔔	蔬菜	榨菜針菇湯	榨菜 金針菇 薑	5	1.6	2	1.8	621		245	570
9	三	F3	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	鹹粥	蛋 白米 紅蘿蔔 乾香菇 時蔬	2.8	1.4	3.1	2	554		127	578
10	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 薑 素肉絲 紅蘿蔔	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.6	1.3	2	1.7	651		376	48
11	五	G5	紫米飯	米 紫米	打拋油腐	油豆腐 刈薯 九層塔 杏鮑菇 薑 番茄糊	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 紅蘿蔔 玉米濃湯調理包	5.4	2	2.1	2.1	680		468	185
14	一	H1	白米飯	米	瓜仔豆包	豆包 醬瓜 薑	蛋香花椰	蛋 冷凍花椰菜 薑 紅蘿蔔	蔬菜	金針湯	乾金針 榨菜 薑	5	1.7	2.5	2.1	675		356	202
15	二	H2	糙米飯	米 糙米	地瓜麵腸	麵腸 地瓜 薑	西滷菜	冷凍毛豆仁 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 薑 麵筋泡	蔬菜	大黃瓜湯	大黃瓜 紅蘿蔔 薑	5.7	1.9	1.8	2.4	690		263	120
16	三	H3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	油飯配料	豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑	蔬菜	玉菜湯	高麗菜 紅蘿蔔 薑	5.5	1.2	2	1.6	637		258	167
17	四	H4	糙米飯	米 糙米	鐵板凍腐	凍豆腐 脆筍片 紅蘿蔔 薑	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	1.2	2	1.6	658		284	125
18	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩油腐	油豆腐 南瓜 紅蘿蔔 芹菜 咖哩粉	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑 素絞肉	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.7	1	1.9	1.5	634		325	278
21	一	I1	白米飯	米	茄汁麵腸	麵腸 紅蘿蔔 番茄糊 薑 番茄醬	絞若玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	1.9	2	2	638		216	162
22	二	I2	糙米飯	米 糙米	塔香豆干	豆干 刈薯 九層塔 薑	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	5.1	1.6	2.2	2.1	657		247	167
23	三	K3	炊粉特餐	米粉	美味豆包	豆包	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 乾香菇 紅蘿蔔	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 刈薯 蛋 乾木耳	2.3	1.2	3	2.1	511		188	133
24	四	I4	糙米飯	米 糙米	醬瓜干丁	豆干 醬瓜 薑	若絲豆芽	豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	黑糖湯圓	小湯圓 黑糖	6.2	1.5	2	2.1	716		233	171
25	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋毛豆	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	針菇豆腐	金針菇 豆腐 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.4	1.4	2	2.1	658		253	173
28	一	J1	白米飯	米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	刈薯炒蛋	雞蛋 刈薯 薑	蔬菜	白菜番茄湯	大白菜 番茄 薑	5.1	1.5	2	2.1	639		259	168
29	二	J2	糙米飯	米 糙米	鳳梨油腐	油豆腐 鳳梨豆醬 冬瓜 薑	玉米三色	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌 薑	5.2	1.2	2	2.2	643		193	147
30	三	J3	拌麵特餐	拉麵	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	拌麵配料	豆干 紅蘿蔔 高麗菜 甜麵醬	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	1.5	2	2.2	637		223	156
31	四	J4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 刈薯 紅蘿蔔 沙茶醬	絞若白菜	大白菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	6.3	1.8	2	2.1	731		268	177

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:3 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, I3、K3 整天對調。

三、因食材調度問題, F1、F2 主食對調, F2、F4 主菜對調, K3 改為小餐包, G4 芹香豆芽原豆包 3 公斤改為素肉絲 1.2 公斤, 其他食材品項及重量不變, H3 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋, F3、G3 整天對調。