

110 學年度下學期國民小學 4 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	豆魚 雞蛋 肉	油脂 堅果 種子	熱 量	水果	鈣	鈉
1	五	J5	芝麻飯	米 芝麻 (熟)	豆瓣豆包	豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬	家常豆腐	豆腐 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	玉菜湯	甘藍 胡蘿蔔 薑	5	1.4	2.6	2.2	679		216	164
4	一	K1					清明連假												
5	二	K2					清明連假												
6	三	L3	咖哩麵食	通心麵	咖哩毛豆	冷凍毛豆仁 馬鈴薯 胡 蘿蔔 咖哩粉	特餐配料	甜椒(青皮) 馬鈴薯 胡蘿 蔔 咖哩粉	蔬菜	海芽蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑	5	1.2	2.2	1.5	613		102	90
7	四	K4	糙米飯	米 糙米	白玉豆干	豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬	蔬菜	黑糖西米露	西谷米 黑砂糖 二砂 糖	5	1.1	2.5	2.5	678		260	183
8	五	K5	紫米飯	米 黑秈糯 米	滷煎蒸炒滑 蛋	雞蛋	豆包豆芽	綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5.2	1.7	2	2.5	669		231	152
11	一	L1	白米飯	米	塔香麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	1.7	2.2	2	648		76	92
12	二	L2	糙米飯	米 糙米	美味豆包	豆包	麵筋玉菜	甘藍 麵筋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬金針湯	時蔬 金針菇 薑	5	1.6	2	1.5	608		174	118
13	三	M3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒滑 蛋	雞蛋	油飯配料	素肉絲 豆干 乾香菇 脆筍 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 胡蘿蔔 味噌	5.5	1	3.5	2	693		122	574
14	四	L4	糙米飯	米 糙米	醬瓜豆干	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿 蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	6.3	1	1.8	1.5	669		415	320
15	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	花生油腐	四角油豆腐 胡蘿蔔 花 胡瓜 油花生 薑	蛋酥白菜	雞蛋 素肉絲 結球白菜 乾 木耳 胡蘿蔔 薑	蔬菜	豆薯湯	豆薯 薑	5.2	1.6	2	2	644		235	118
18	一	M1					全中運連假												
19	二	M2					全中運連假												
20	三	I3					全中運連假												
21	四	M4					全中運連假												
22	五	M5	白米飯	米	打拋麵腸	麵腸 豆薯 九層塔 大番 茄 薑	紅仁炒蛋	胡蘿蔔 雞蛋 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	5.4	1.5	2	2.1	616		277	381
25	一	N1	白米飯	米	薑汁豆包	豆包 甘藍 薑	蔬香寬粉	寬粉 素絞肉 結球白菜 乾 木耳 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	5.8	1.7	2.6	2.2	743		299	221
26	二	N2	糙米飯	米 糙米	蜜汁豆干	豆干	沙茶油腐	四角油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 薑 沙茶醬	蔬菜	玉米蛋花湯	雞蛋 冷凍玉米粒 薑	5.6	1.7	2.5	2.1	717		380	209
27	三	N3	炊粉特餐	米粉	香滷豆腐	豆腐	炊粉配料	乾香菇 胡蘿蔔 甘藍 豆包	蔬菜	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾 香菇	3.5	1.5	2.8	2.2	592		388	177
28	四	N4	糙米飯	米 糙米	瓜仔干丁	豆干 醃漬花胡瓜 薑 冬 瓜	絞若瓜粒	時瓜 素絞肉 薑	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	5.5	1.5	2	1.8	654		455	263
29	五	N5	紫米飯	米 黑秈糯 米	咖哩麵腸	麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩 粉	關東煮	胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐	蔬菜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌	5.3	1.8	2.6	2.2	710		309	110

過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、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」。

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材重複性，I3、L3 整天對調，L3、M3 整天對調，L2 湯品改為時蔬金針湯，K2、L3 副菜對調且開陽白菜麵筋 0.75 公斤改為素肉絲 0.6 公斤而其他食材品項及重量不變。

三、因食材調度問題，M1、M5 主食對調，K2、M5 主菜對調，L2、K5 主菜對調，K5、L3 主菜對調，N2 主菜改為蜜汁豆干，L1、N4 副菜對調，L1、M2 副菜對調，K4、M4 湯品對調。

