

110 學年度下學期國民小學 5 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 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
2	一	O1	白米飯	米	回鍋油腐	四角油豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 薑	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 薑 枸杞	5	1.5	3	2.5	725		274	148
3	二	O2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	麵筋白菜	麵筋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	榨菜湯	榨菜 薑	5.7	1.7	2.4	2.6	739		245	175
4	三	O3	拌麵特餐	拉麵	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 乾香菇 薑	拌麵配料	胡蘿蔔 甘藍 素絞肉 薑 甜麵醬 香油	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	4	2.3	3.2	3.5	735		252	143
5	四	O4	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬	家常豆腐	豆腐 三色豆 薑	蔬菜	銀耳甜湯	乾銀耳 二砂糖 枸杞	6.1	1.6	2.3	2.5	752		237	134
6	五	O5	小米飯	米 小米	塔香凍腐	凍豆腐 九層塔 薑	蔬香冬粉	冬粉 豆干 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5.7	1.8	2.3	2.4	725		255	157
9	一	P1	白米飯	米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉	絞若白菜	素絞肉 結球白菜 乾香菇 薑	蔬菜	時蔬湯	甘藍 薑	5.2	1.6	2	2.5	667		336	184
10	二	P2	糙米飯	米 糙米	白玉麵腸	麵腸 白蘿蔔 薑	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 冷凍花椰菜 雞蛋 玉米濃湯調理包	5.2	1.3	2.6	2.5	704		373	220
11	三	P3	油飯特餐	米 糯米	美味豆包	豆包 薑	油飯配料	豆干 乾香菇 脆筍 薑	蔬菜	大醬湯	乾裙帶菜 味噌	5	1.2	2.3	2.5	665		367	214
12	四	P4	糙米飯	米 糙米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 薑	蔬菜	黑糖粉圓	粉圓 黑砂糖	6.8	1.2	2	2.5	769		351	247
13	五	P5	紫米飯	米 黑秈糯米	茄汁豆腐	豆腐 甜椒(青皮) 薑 蕃茄醬	豆包花椰	冷凍花椰菜 豆包 胡蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5.2	1.7	2	2.5	669		313	205
16	一	Q1	白米飯	米	蜜汁豆干	豆干	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	1.5	2	2	628		91	141
17	二	Q2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	若絲玉菜	素肉絲 甘藍 乾木耳 薑	蔬菜	針菇湯	金針菇 胡蘿蔔 薑	5	1.3	2	2	623		86	146
18	三	Q3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 薑	蔬菜	花椰濃湯	雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包	3	1.5	2.5	2	525		103	88
19	四	Q4	糙米飯	米 糙米	筍干麵輪	麵輪 麻竹筍干 薑	芹香豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.8	1.1	2	2	674		400	115
20	五	Q5	燕麥飯	米 燕麥	家常麵腸	麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	冬粉 甘藍 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	6	1.2	2.2	2	705		99	146
23	一	R1	白米飯	米	洋芋凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	蛋香玉菜	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5.2	1.4	2	2.3	615		331	147
24	二	R2	糙米飯	米 糙米	咖哩麵腸	麵腸 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉	蘿蔔油腐	白蘿蔔 四角油豆腐 薑	蔬菜	白菜蛋花湯	結球白菜 雞蛋 薑	5.3	1.3	2.5	2.2	640		190	89
25	三	R3	拌飯特餐	米 糙米	美味豆包	豆包	拌飯配料	雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5	1.6	2.3	2.5	629		147	49
26	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔干丁	醃漬花胡瓜 豆干 薑	清炒蒲瓜	蒲瓜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	粉圓湯	粉圓 二砂糖	6.3	1.3	2.5	2.2	758		522	424
27	五	R5	芝麻飯	米芝麻(熟)	味噌油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 味噌	絞若瓜粒	素絞肉 蒲瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	海芽湯	乾裙帶菜 芹菜 薑	5	2	2	2.3	614		288	145
30	一	S1	白米飯	米	銀蘿麵輪	麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑	蔬菜	玉菜湯	甘藍 薑	5	1.7	2	1.9	628		252	136
31	二	S2	糙米飯	米 糙米	打拋麵腸	麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	5	1.5	2	1.8	619		444	51

說明:5 月份菜單編排說明如下：

- 一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。
- 二、因冷凍毛豆仁缺貨，冷凍毛豆仁改為等量蛋白質的素絞肉，包含 O3 拌麵配料、Q2 咖哩洋芋、P1 改為絞若白菜。
- 三、因食材重複性，P3 主食改為油飯特餐、P3 副菜改為油飯配料，B5、Q3 副菜對調，Q4 副菜改為蘿蔔油腐，R5 味噌油腐的脆筍改為白蘿蔔，R5 湯品改為海芽湯，S2、T2 主菜對調且麵輪改為麵腸，Q3、R4 副菜對調，R4 副菜對調。