

110 學年度下學期國民小學 6 月份素食菜單(A 案)-尚好便當

日期	星期	循環 期別	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	三	S3					疫情停課												
2	四	S4					疫情停課												
3	五	S5					端午連假												
6	一	T1	白米飯	米	美味豆包	豆包	番茄炒蛋	雞蛋 大番茄 蕃茄醬	蔬菜	豆奶	豆奶	5.2	1.4	2	1.7	626		231	183
7	二	T2	糙米飯	米 糙米	香滷麵腸	麵腸	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	1.9	2.2	2.1	657		259	172
8	三	T3	拌飯特餐	米 糙米	洋芋凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	拌飯配料	雞蛋 胡蘿蔔 甘藍 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.5	0.9	2.5	1.7	672		271	159
9	四	T4	糙米飯	米 糙米	瓜仔干丁	醃漬花胡瓜 豆干 薑	蛋香玉菜	雞蛋 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑 柴魚片	5	1.9	1.9	1.7	617		277	158
10	五	T5	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	6.2	1.4	2	1.7	696		248	136
13	一	A1	白米飯	米	南瓜麵腸	南瓜 麵腸	泡菜凍腐	凍豆腐 甘藍 韓式泡菜 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5	1.9	1.8	2	587		163	59
14	二	A2	糙米飯	米 糙米	美味豆包	豆包	玉米炒蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 薑	蔬菜	味噌湯	乾裙帶菜 味噌 薑	5	1.6	2	1.8	581		121	136
15	三	A3	素燥麵特餐	麵條	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 薑	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 玉米 濃湯調理包	3.3	1.8	2	2	476		512	830
16	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 豆瓣醬	豆包豆薯	豆包 豆薯 胡蘿蔔 薑	蔬菜	豆奶	豆奶	5.8	1.3	2	2.1	644		261	194
17	五	A5	小米飯	米 小米	洋芋麵輪	麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	塔香海藻	乾海帶 九層塔 素肉絲	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.5	1.6	2	2.2	634		155	153
20	一	B1	白米飯	米	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑	針菇凍腐	金針菇 凍豆腐 乾香菇 素絞肉 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 薑 雞蛋	5	1.1	2.7	2.5	639		146	43
21	二	B2	糙米飯	米 糙米	鮮菇豆包	豆包 香菇 薑	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	1.5	2	2	588		131	135
22	三	B3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	拌飯配料	豆干 甘藍 鳳梨罐頭 冷凍 玉米粒 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	5.6	1.1	2.5	2	647		478	282
23	四	B4	糙米飯	米 糙米	塔香油腐	四角油豆腐 豆薯 九層塔	家常豆腐	豆腐 金針菇 乾木耳 薑	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 黑秈糯米 二砂糖	6.3	1	2	2.2	675		209	104
24	五	B5	燕麥飯	米 燕麥	照燒麵腸	麵腸 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 醬 油 二砂糖	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5.2	1.7	2	2.3	620		103	65
27	一	C1	白米飯	米	回鍋油腐	四角油豆腐 甘藍 薑	紅白雙丁	素絞肉 豆薯 胡蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2	1.5	2.5	625		248	137
28	二	C2	糙米飯	米 糙米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	冬粉 結球白菜 胡蘿蔔 乾 木耳 薑	蔬菜	紫菜薑絲湯	紫菜 薑	5.2	1	2	2.5	652		276	163
29	三	C3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	豆干 素絞肉 大番茄 蕃茄醬	玉米馬鈴薯	胡蘿蔔 馬鈴薯 冷凍玉米粒 薑	蔬菜	花椰濃湯	雞蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包	2.5	1.7	2	2.5	480		271	159
30	四	C4	糙米飯	米 糙米	南瓜咖哩豆包	豆包 南瓜 胡蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	冷凍玉米粒 結球白菜 乾木 耳 胡蘿蔔 素絞肉	蔬菜	椰漿西米露	西谷米 二砂糖 椰漿	5.9	1.4	2.5	2.5	748		260	183

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」。

說明:6 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冷凍玉米粒，包含 B3 拌飯配料、C4 西滷菜。

三、因食材調度問題，T1 主菜改為美味豆包，T1 副菜一改為番茄炒蛋，T1 副菜二改為豆包豆芽，T1 湯品改為豆奶，T2 主菜改為香滷麵腸，T2 副菜一改為蘿蔔油腐，T2 副菜二改為塔香海藻，T2 湯品改為白菜蛋花湯，T3 主食改為拌飯特餐，T3 主菜改為洋芋凍腐，T3 副菜一改為拌飯配料，T3 副菜二改為麵筋花椰，T3 湯品改為冬瓜薑絲湯，T4 主菜改為瓜仔干丁，T4 副菜一改為蛋香玉菜，T4 副菜二改為清炒胡瓜，T4 湯品改為紫菜湯，T5 主食改為芝麻飯，T5 主菜改為味噌油腐，T5 副菜一改為絞若瓜粒，T5 副菜二改為香滷豆腐，T5 湯品改為海芽湯，A1 主菜改為南瓜麵腸，A1 副菜一改為泡菜凍腐，A1 副菜二改為麵筋瓜粒，A2 主菜改為美味豆包，A2 副菜一改為玉米炒蛋，A2 副菜二改為蜜汁豆干，A3 湯品改為玉米濃湯，A4 副菜一改為豆包豆薯，A4 湯品改為豆奶，A5 主食改為小米飯，B4 副菜一改為家常豆腐，B4 湯品改為紅豆紫米湯，B5 副菜一改為豆包豆芽，C2 副菜一改為蔬香冬粉，C3 主食改為西式特餐，C3 主菜改為茄汁若醬，C3 副菜一改為玉米馬鈴薯，C3 湯品改為花椰濃湯，C4 湯品改為椰漿西米露。