

111 學年度 國民小學 素食 菜單 循環 尚好便當

| 日期   | 星期 | 循環 | 主食   | 主食明細    | 主菜     | 主菜明細                | 副菜一  | 副菜一明細                 | 蔬菜 | 蔬菜明細 | 湯品     | 湯品明細         |
|------|----|----|------|---------|--------|---------------------|------|-----------------------|----|------|--------|--------------|
| 6/1  | 四  | s4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 沙茶麵腸   | 胡蘿蔔 麵腸 白蘿蔔 沙茶醬      | 芹香豆芽 | 綠豆芽 芹菜 胡蘿蔔 薑          | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 冬瓜西米露  | 西谷米 二砂糖 冬瓜糖磚 |
| 6/2  | 五  | s5 | 燕麥飯  | 米 燕麥    | 咖哩麵輪   | 麵輪 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉   | 照燒油腐 | 四角油豆腐 豆薯 胡蘿蔔 薑        | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯  | 金針菜乾 冬粉 素羊肉  |
| 6/5  | 一  | t1 | 白米飯  | 米       | 黑椒油腐   | 四角油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 薑 | 螞蟻上樹 | 豆包 冬粉 時蔬 乾木耳 薑        | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯    | 時瓜 薑         |
| 6/6  | 二  | t2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 沙茶豆腐   | 胡蘿蔔 豆腐 薑 沙茶醬        | 麵筋甘藍 | 麵筋 甘藍 薑 胡蘿蔔           | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 豆漿     | 豆漿           |
| 6/7  | 三  | t3 | 拌麵特餐 | 麵條      | 時瓜干丁   | 豆干 時瓜 乾香菇 薑         | 麵食配料 | 芹菜 時蔬 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁       | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯  | 素丸 白蘿蔔       |
| 6/8  | 四  | t4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 香滷麵輪   | 胡蘿蔔 麵輪 薑            | 白菜滷  | 結球白菜 乾香菇 薑 雞蛋         | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯   | 粉圓 二砂糖       |
| 6/9  | 五  | t5 | 芝麻飯  | 米 芝麻(熟) | 香酥豆包   | 豆包                  | 蛋香甘藍 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑           | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 味噌湯    | 豆腐 味噌 薑      |
| 6/12 | 一  | a1 | 白米飯  | 米       | 南瓜麵腸   | 麵腸 南瓜 芹菜 胡蘿蔔        | 鮮菇豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 金針菇 薑          | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 白菜湯    | 結球白菜 薑       |
| 6/13 | 二  | a2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 白菜麵筋   | 麵筋泡 結球白菜 胡蘿蔔        | 螞蟻上樹 | 冬粉 時蔬 乾木耳 素肉          | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 冬瓜薑絲湯  | 冬瓜 素羊肉 薑     |
| 6/14 | 三  | a3 | 拌飯特餐 | 米 糙米    | 油煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋                  | 拌飯配料 | 毛豆 胡蘿蔔 甘藍 素肉 薑        | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 味噌海芽湯  | 乾裙帶菜 味噌 薑    |
| 6/15 | 四  | a4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 沙茶凍腐   | 凍豆腐 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬      | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 豆包              | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯   | 粉圓 二砂糖       |
| 6/16 | 五  | a5 | 燕麥飯  | 米 燕麥    | 京醬豆包   | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 甜麵醬   | 銀蘿紋若 | 白蘿蔔 素肉 胡蘿蔔 薑          | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 玉菜湯    | 甘藍 胡蘿蔔 素羊肉 薑 |
| 6/17 | 六  | a6 | 白米飯  | 米       | 回鍋干片   | 豆干 甘藍 薑             | 關東煮  | 玉米 素黑輪 四角油豆腐          | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 小米紅豆湯  | 小米 紅豆 二砂糖    |
| 6/19 | 一  | b1 | 白米飯  | 米       | 泰式干丁   | 豆干 豆薯 九層塔 檸檬        | 清炒白菜 | 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑        | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 時瓜湯    | 時瓜 素羊肉 薑     |
| 6/20 | 二  | b2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 美味豆包   | 豆包 薑                | 蛋香玉菜 | 甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 薑           | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯    | 時蔬 薑         |
| 6/21 | 三  | b3 | 咖哩麵食 | 麵條      | 油煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋                  | 麵食配料 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉     | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯  | 雞蛋 乾裙帶菜 薑    |
| 6/26 | 一  | c1 | 白米飯  | 米       | 鐵板麵腸   | 麵腸 脆筍 胡蘿蔔 薑         | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素肉          | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 金針湯    | 金針菜乾 素羊肉     |
| 6/27 | 二  | c2 | 糙米飯  | 米 糙米    | 咖哩豆包   | 豆包 馬鈴薯 胡蘿蔔 芹菜 咖哩粉   | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶                | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 胡瓜湯    | 胡瓜 胡蘿蔔 素羊肉 薑 |
| 6/28 | 三  | c3 | 油飯特餐 | 米 糯米    | 油飯配料   | 豆干 乾香菇 脆筍 薑         | 香滷油腐 | 四角油豆腐 滷包              | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 麻油杏鮑菇湯 | 杏鮑菇 薑 枸杞 麻油  |
| 6/29 | 四  | c4 | 糙米飯  | 米 糙米    | 白仁麵輪   | 麵輪 白蘿蔔 薑 胡蘿蔔        | 茄汁豆腐 | 豆腐 大番茄 薑 番茄醬          | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯    | 綠豆 二砂糖       |
| 6/30 | 五  | c5 | 紫米飯  | 米 黑糯米   | 油煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋                  | 玉米三色 | 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 馬鈴薯 薑 冷凍毛豆仁 | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 味噌時蔬湯  | 時蔬 味噌 薑      |

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、五的蔬菜為有機蔬菜。