

112 學年度下學期國民小學 6 月份素食菜單(非偏鄉)-尚好便當

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	蔬菜 食材明細	湯 品 類	湯品 食材明細	附餐 1	附餐 2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量	鈣	鈉
6/3	一	Q1	白米飯	米	瓜仔豆干	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	芹香素輪	素黑輪 芹菜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	旺仔小饅頭		5.6	2.2	1.8	2.5	0	0	715	274	134
6/4	二	Q2	糙米飯	米 糙米	酥炸豆包	豆包	季豆若末	素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	海帶芽 雞骨 薑	豆漿		5	3.1	1.5	2.5	0	0	733	241	147
6/5	三	Q3	炸醬麵特餐	拉麵	滷蛋	雞水煮蛋	炸醬麵配料	素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬	蔬菜	蔬菜 薑	黃瓜素九湯	大黃瓜 素九	果汁		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	154	112
6/6	四	Q4	糙米飯	米 糙米	京醬百頁	百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬	冬瓜素片	冬瓜 素貢丸片 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖	饅頭		5.2	1.6	1.6	2.5	0	0	637	189	108
6/7	五	Q5	紫米飯	米 紫米	照燒麵腸	麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	水果	有機豆漿	5	2.6	1.8	2.5	0	0	703	303	232
6/11	二	R2	白米飯	米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	絲瓜麵線	絲瓜 麵線 素絞肉	蔬菜	蔬菜 薑	金針湯	金針菜乾 薑	海苔		5.5	1.8	1.5	2.5	0	0	670	155	117
6/12	三	R3	油飯特餐	米 糯米	麥克素塊	素麥克雞塊	油飯配料	素絞肉 脆筍 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	四神湯	四神料 素肉絲	果汁		5.8	2.6	1.5	2.5	0	0	751	274	134
6/13	四	R4	糙米飯	米 糙米	花生麵腸	麵腸 油花生 薑 花胡瓜 胡蘿蔔	茄汁豆腐	豆腐 甜椒(青皮) 大蕃茄 蕃茄醬	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	餐包		6	2.3	1.5	2.5	0	0	743	241	147
6/14	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋百頁	百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔	塔香麵腸	麵腸 薑 九層塔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	針菇湯	金針菇 結球白菜 胡蘿蔔	水果	有機豆漿	5.6	2.3	1.5	2.5	0	0	715	233	216
6/17	一	S1	白米飯	米	梅干豆包	豆包 梅乾菜 薑	白菜滷	素絞肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	旺仔小饅頭		5.2	3	1.6	2.5	0	0	742	253	142
6/18	二	S2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔素九湯	白蘿蔔 素九 薑	饅頭		5.5	2	1.5	2.5	0	0	685	278	145
6/19	三	S3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	素絞肉 豆薯 芹菜 番茄 糊	素火腿花椰	冷凍花椰菜 薑 素火腿	蔬菜	蔬菜 薑	南瓜濃湯	雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包	果汁		4	1.8	1.5	2.5	0	0	565	254	154
6/20	四	S4	糙米飯	米 糙米	麵輪燒麵腸	麵腸 海帶結 麵輪 薑	螞蟥上樹	素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	餐包		6	2.2	1.5	2.5	0	0	735	221	147
6/21	五	S5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	三杯百頁	百頁豆腐 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑 雞骨	水果	有機豆漿	5	2.6	1.7	2.5	0	0	700	203	132
6/24	一	T1	白米飯	米	打拋麵腸	麵腸 豆薯 九層塔 大番茄 薑	紅蔘炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 豆腐	海苔		5.3	2.2	1.6	2.5	0	0	689	243	142
6/25	二	T2	糙米飯	米 糙米	糖醋百頁	百頁豆腐 胡蘿蔔 鳳梨 罐頭 甜椒(青皮) 番茄 糊 二砂糖	若絲白菜	素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	雞蛋 冷凍玉米粒	饅頭		5.2	2	1.8	2.5	0	0	672	238	195
6/26	三	T3	炊粉特餐	米粉	香菇若燥	素絞肉 杏鮑菇 乾香菇 薑	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟) 薑	蔬菜	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	果汁		4	2.2	1.5	2.5	0	0	595	278	145
6/27	四	T4	糙米飯	米 糙米	壽喜豆干	豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑	素火腿豆芽	素火腿 綠豆芽 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	包子		6	2.3	1.8	2.5	0	0	750	254	154
6/28	五	T5	小米飯	米 小米	香酥豆包	豆包	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	大番茄 胡蘿蔔 薑	水果	有機豆漿	5.2	2	1.7	2.5	0	0	669	221	147

過敏原警語:本「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質穀物、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

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。
二、因食材調度問題，Q2 主菜改為酥炸豆包，Q2 副菜一改為季豆若末，Q4 副菜一改為冬瓜素片，Q4 湯品改為枸杞銀耳湯，R2 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，R2 副菜一改為絲瓜麵線，R4 主菜改為花生麵腸，R5 副菜一改為塔香麵腸，S1 主菜改為梅干豆包，S4 主菜改為麵輪燒麵腸，T1 湯品改為味噌湯，T2 主菜改為糖醋百頁，T2 湯品改為玉米蛋花湯，T4 主菜改為壽喜豆干，T5 主菜改為香酥豆包，T5 副菜一改為麻婆豆腐。
三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應饅頭，週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應海苔，週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應餐包，週五附餐一供應水果。

四、每週五供應一次有機豆漿