

108 學年度上學期國民小學 1 月份素食菜單-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 蛋類	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	三	A3						元豆											
2	四	A4	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	絞若玉菜	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.2	1.4	2	1.5	617		238	135
3	五	A5	紫米飯	米 紫米	芹香麵腸	麵腸 西芹 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬菇湯	時蔬 鮮菇 薑	4.2	1.8	2	1.5	557		117	106
6	一	B1	白米飯	米	彩椒油腐	油豆腐 彩椒 青椒 薑	毛豆時蔬	時蔬 毛豆 紅蘿蔔 薑	蔬菜	海芽蔬菜湯	海芽 時蔬 薑	4	1.9	2	2	528		290	84
7	二	B2	糙米飯	米 糙米	蜜汁豆干	豆干 滷包 薑	筍干凍腐	凍豆腐 筍干 薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 枸杞 薑	4	1.5	1.5	2	491		590	84
8	三	B3	西式特餐	濕麵條	滷煎蒸炒蛋	蛋	清炒花椰	豆包 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 西芹 蛋	4.3	1.5	2	2	539		622	558
9	四	B4	糙米飯	米 糙米	豆瓣燒腐	豆腐 刈薯 紅蘿蔔 豆瓣醬	豆皮玉菜	豆皮 高麗菜 乾香菇 薑	蔬菜	山粉圓湯	冬瓜 茶磚 糖 山粉圓	4.2	1.6	1.5	2	507		136	315
10	五	B5	燕麥飯	米 燕麥	碎瓜絞若	素絞肉 碎瓜 時瓜 薑	芹香干片	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	4	1.8	2	2	525		359	527
13	一	C1	白米飯	米	回鍋豆干	豆干 杏鮑菇 甜椒 薑	蛋香時瓜	蛋 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌豆皮湯	豆皮 時蔬 味噌	4	1.7	2.1	1.9	566		349	185
14	二	C2	糙米飯	米 糙米	蘿勒豆包	豆包 紅蘿蔔 鮮菇 九層塔 薑	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄蛋花湯	番茄 蛋 時蔬 薑	4	1.9	1.8	1.9	548		162	112
15	三	C3	丼飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	丼飯配料	素絞肉 三色豆 洋芹 海苔絲 薑	蔬菜	枸杞瓜湯	枸杞 時瓜 薑	4	1.7	2	1.9	558		148	242
16	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮花椰	豆皮 花椰菜 薑	蔬菜	綠豆西米露	綠豆 西米露 糖	4.9	1.5	2	1.8	612		327	156
17	五	C5	小米飯	米 小米	筍干豆腐	豆腐 筍干 薑	蘿蔔豆包	豆包 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 紅蘿蔔 薑	4	1.7	2	1.9	558		254	102
20	一	D1	白米飯	米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 洋芹 紅蘿蔔 咖哩粉	蔬香冬粉	冬粉 豆皮 時蔬 黑木耳 薑	蔬菜	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔 油豆腐 香菜	4.1	1.7	2	2.3	583		242	252

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及堅果不適合其過敏體質者食用」。說明:1 月份菜單編排說明如下: 一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題, C4 湯品改為綠豆西米露, D1 副菜對調。