

108 學年度下學期國民小學 5 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	五	N5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩豆干	豆干丁 馬鈴薯 素絞肉 紅蘿蔔 咖哩粉	塔香海根	海根 九層塔 薑	蔬菜	白玉金針湯	白蘿蔔 乾金針 薑	4.5	1.4	2	2.5	593		536	203
4	一	01	白米飯	米	芹香麵腸	麵腸 芹菜 紅蘿蔔 薑	若絲瓜粒	素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 薑	4	2.2	2.1	2.4	601		223	212
5	二	02	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	時蔬炒蛋	蛋 紅蘿蔔 時蔬 薑	蔬菜	蔬菜番茄湯	番茄 西芹 薑	4	1.4	2.5	2.4	611		212	204
6	三	03	拌麵特餐	濕麵條	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	拌麵配料	素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 絲 豆干	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	4.3	1.2	1.5	2.4	552		294	225
7	四	04	糙米飯	米 糙米	京醬凍膚	凍豆腐 時蔬 紅蘿蔔 甜麵 醬	豆包花椰	豆包 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或 薑	蔬菜	地瓜西米露	地瓜 西谷米 糖	5.4	1.6	1.7	2.3	649		198	189
8	五	05	小米飯	米 小米	鮮菇豆腐	豆腐 杏鮑菇 彩椒 薑	蛋香白菜	蛋 白菜 乾香菇 薑 毛豆	蔬菜	味噌海芽湯	海芽 紅蘿蔔 味噌 薑	4.2	1.4	2	2.4	587		186	193
11	一	P1	白米飯	米	番茄炒蛋	雞蛋 番茄 薑	關東煮	白蘿蔔 海結 玉米段 凍豆腐	蔬菜	酸菜金針湯	乾金針 酸菜 薑	4.2	1.4	1.7	1.9	541		198	313
12	二	P2	糙米飯	米 糙米	豆豉豆腐	豆腐 時蔬 豆豉 紅蘿蔔 薑	枸杞時瓜	時瓜 枸杞 素肉絲 香菇絲 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	2	2	1.7	556		240	213
13	三	P3	丼飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	丼飯配料	素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔絲	蔬菜	大醬湯	時蔬 紅蘿蔔 味噌	4.2	1.4	2	2.5	591		133	506
14	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 南瓜 時蔬 紅蘿蔔 咖 哩粉	家常豆腐	豆腐 金針菇 三色豆 薑	蔬菜	綠豆參仁湯	綠豆 參仁 糖	5.6	1.1	2	2	639		230	35
15	五	P5	紫米飯	米 紫米	洋芋干丁	豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	蛋香白菜	蛋 白菜 木耳絲 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4.5	1.3	2	1.8	578		335	186
18	一	Q1	白米飯	米	醬燒凍膚	凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑	金珠翠玉	素絞肉 玉米粒 彩椒 西芹 薑	蔬菜	枸杞針菇湯	金針菇 時蔬 薑 枸杞	4.4	1.3	2	1.7	567		277	159
19	二	Q2	糙米飯	米 糙米	茄醬麵腸	麵腸 番茄 刈薯 薑 九層塔 番茄醬	西滷菜	蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿 蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	2.1	2	2.1	577		120	84
20	三	Q3	炊粉特餐	乾炊粉	香滷豆包	豆包 薑 滷包	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇 絲 薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿 蔔 木耳絲	1.5	1.6	2.8	2.2	454		140	84
21	四	Q4	糙米飯	米 糙米	冬瓜餃若	素絞肉 冬瓜 香菇絲 薑 醬 油	彩椒炒蛋	蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖 磚 糖	5.3	1.4	2	1.7	633		215	151
22	五	Q5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	豆包時蔬	豆包 時蔬 木耳絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	4.6	1.3	2	1.7	581		181	106
25	一	R1	白米飯	米	回鍋豆包	豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑	絞肉瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜 乾金針 薑	4	2.2	2	2.4	593		140	575
26	二	R2	糙米飯	米 糙米	南瓜豆干	豆干 南瓜 紅蘿蔔 薑	塔香海根	素肉絲 海根 九層塔 薑	蔬菜	時蔬海芽湯	時蔬 海芽 薑	4.3	1.4	2	2.5	599		375	313
27	三	R3	西式特餐	麵條	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	茄汁若醬	素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	4	2.2	2	3	620		1094	1164
28	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜仔凍膚	凍膚 醬瓜 薑	豆皮白菜	豆皮 大白菜 香菇絲 薑 紅蘿 蔔	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	4.8	1.4	2	2.5	634		150	371
29	五	R5	小米飯	米 小米	筍干麵腸	麵腸 筍干 薑	若絲花椰	花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4.4	1.6	1.6	2.3	572		138	163

過敏原警語：「本月產品含有雞蛋、麵質及堅果不適合其過敏體質者食用」。

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、因食材調度問題，04 改為豆包花椰，P1、P2 副菜對調，P5 副菜改為清炒花椰，Q3 副菜改為小餐包，Q5 改為洋芋毛豆，Q5 副菜對調。