

108 學年度下學期國民小學 6 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	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	一	S1	白米飯	米	京醬豆干	豆干 刈薯 紅蘿蔔 薑	蛋香白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 薑	4	1.8	2	2	565		538	127
2	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒油腐	油豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑	玉米三色	玉米粒 三色豆 薑 素絞肉	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	4	1.8	1.8	2	550		437	98
3	三	S3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	拌飯配料	素絞肉 高麗菜 香菇絲 芹菜	蔬菜	金針湯	時蔬 乾金針 薑	5	1.5	2.2	2	643		191	131
4	四	S4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 芹菜 九層塔 薑	回鍋豆干	時蔬 豆干 青椒 薑	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 糖 西谷米	5.1	1.2	2.5	2	665		230	98
5	五	S5	紫米飯	米 紫米	紅仁炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔 薑	彩椒豆腐	豆腐 素絞肉 彩椒 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 枸杞 薑	4.2	1.4	2.6	2	614		174	76
8	一	T1	白米飯	米	蜜汁凍腐	凍豆腐 杏鮑菇 薑 白芝麻糖	豆皮玉菜	豆皮 高麗菜 乾香菇 薑	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	5	1.7	2	2.6	660		223	212
9	二	T2	糙米飯	米 糙米	鳳梨麵腸	麵腸 蔭鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑	針菇花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 薑	4	2.2	2	2.4	593		212	204
10	三	T3	油飯特餐	米 糯米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	油飯配料	素肉絲 香菇絲 筍丁 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 雞蛋	4.5	0.9	2	2.7	609		201	207
11	四	T4	糙米飯	米 糙米	打拋絞若	素絞肉 杏鮑菇 九層塔 西芹 番茄 薑	海結油腐	油豆腐 海結 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	4.8	1.4	2	2.4	629		198	189
12	五	T5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜干丁	豆干 醬瓜 刈薯 薑	銀蘿絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.2	2.1	2	2.4	605		186	193
15	一	A1	白米飯	米	滷凍豆腐	凍豆腐 高麗菜 醬油膏	彩椒炒蛋	蛋 青椒 薑 紅蘿蔔 黃椒	蔬菜	番茄蔬湯	番茄 時蔬 薑	4	1.7	2	2	563		227	123
16	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 青椒 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑 豆皮	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	4	1.8	2	1.5	543		577	139
17	三	A3	拌麵特餐	麵條	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	拌麵配料	素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	4	1.5	1.9	1.5	528		579	676
18	四	A4	糙米飯	米 糙米	照燒油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 醬油糖	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	1.8	2.1	1.5	634		287	122
19	五	A5	小米飯	米 小米	家常豆腐	豆腐 青椒 紅蘿蔔	蛋香花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.2	2.1	1.5	1.5	527		224	92
20	六	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜凍腐	凍豆腐 碎瓜 杏鮑菇 薑	時蔬炒蛋	蛋 時蔬 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	4.2	1.8	2	2	539		285	401
22	一	B1	白米飯	米	彩椒豆包	豆包 彩椒 青椒 薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	海芽湯	海芽 薑	4	1.8	1.6	2	503		138	116
23	二	B2	糙米飯	米糙米	芹香麵腸	麵腸 薑 芹菜	筍干凍腐	筍干 凍豆腐 薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 枸杞 薑	4	1.4	1.8	2	504		158	369
24	三	B3	西式特餐	通心粉	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	茄汁干丁	豆干 番茄 西芹 薑 番茄醬	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 西芹	3.1	1.3	1.7	2	434		200	318
25	四							清明連假											
26	五							清明連假											
29	一	C1	白米飯	米	回鍋若絲	素肉絲 杏鮑菇 甜椒 時蔬 薑	季豆干片	豆干 季節豆 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 紅蘿蔔 薑 乾冬粉	4	1.8	2.1	2	531		173	235
30	二	C2	糙米飯	米 糙米	蘿勒豆包	豆包 紅蘿蔔 九層塔 薑	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑	蔬菜	味噌湯	海芽 味噌	4	1.2	3.6	2	598		87	64

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:6 月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題，T1、B4 副菜對調，B4、D5 主菜對調，S5 主菜改為紅仁炒蛋，B2 主菜改為芹香麵腸，C1 主菜改為回鍋若絲，C1 副菜改為季豆干片，C1、C5 湯品對調。