

109 學年度上學期國民小學 9 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
31	一	C1	白米飯	米	回鍋豆腐	豆腐 高麗菜 彩椒 薑	季豆干片	豆干 四季豆 薑	蔬菜	番茄蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	4	1.7	2.1	1.9	566		234	84
1	二	C2	糙米飯	米 糙米	美味豆包	豆包	蛋香時瓜	蛋 時瓜 薑	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 味噌	4	1.7	2.5	2.1	605		197	157
2	三	C3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒蛋	蛋	油飯配料	素肉絲 豆干 乾香菇 竹筍 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4.5	1.4	2	1.7	577		263	193
3	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆干 馬鈴薯 西芹 紅蘿蔔 咖哩粉	雙色花椰	青花菜 白花菜 素絞肉 薑	蔬菜	綠豆西谷米	綠豆 二砂糖 西谷米	5	1.5	2	1.8	619		257	180
4	五	C5	小米飯	米 小米	筍干豆包	豆包 筍干 薑	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬粉絲湯	高麗菜 冬粉 薑	4.5	1.6	2.5	2.1	637		230	101
7	一	D1	白米飯	米	時瓜干丁	豆干 時瓜 薑	若絲花椰	素肉絲 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	金針蘿蔔湯	乾金針 白蘿蔔 薑	4	1.9	2	2	528		516	205
8	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜麵腸	麵腸 醬瓜 薑	蔬香粉絲	冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	1.5	2	2	518		109	112
9	三	D3	炊粉特餐	米粉	滷煎蒸炒蛋	蛋	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 豆干 紅蘿蔔 乾香菇	蔬菜	糙米粥	蛋 糙米 紅蘿蔔 時蔬 乾香菇	3	1.6	2	2	450		282	206
10	四	D4	糙米飯	米 糙米	茄汁油腐	油豆腐 番茄 西芹 薑	蛋香時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	仙草蜜	仙草蜜 二砂糖	4	1.8	2	2	525		313	133
11	五	D5	小米飯	米 小米	三杯豆包	豆包 彩椒 九層塔 紅蘿蔔 薑	若絲時瓜	素肉絲 時瓜 乾木耳 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 蛋 薑	4.2	1.7	2.5	2	537		144	133
14	一	E1	白米飯	米	地瓜麵腸	麵腸 地瓜 薑	季豆炒蛋	蛋 四季豆 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.7	1.6	2	2.3	623		141	122
15	二	E2	糙米飯	米 糙米	豉香豆包	豆包 時蔬 豆豉 薑	清炒高麗	高麗菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	4	1.6	2.3	2.5	605		166	301
16	三	E3	西式特餐	油麵	滷煎蒸炒蛋	蛋	西式配料	豆干 素絞肉 紅蘿蔔 西芹 薑 番茄醬	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4	1.4	2.1	2.7	594		414	1277
17	四	E4	糙米飯	米 糙米	花生豆干	豆干 油炸花生仁 小黃瓜 紅蘿蔔 薑	家常豆腐	豆腐 三色豆 素絞肉 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	4.8	1.2	2.5	2.7	675		536	152
18	五	E5	紫米飯	米 紫米	咕咾麵腸	麵腸 鳳梨 西芹 番茄醬 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 濃湯粉	4.6	1.3	2.6	2.3	653		128	185
21	一	F1	白米飯	米	香滷油腐	油豆腐 紅蘿蔔 西芹 薑	回鍋干片	豆干 青椒 乾木耳	蔬菜	珍菇湯	金針菇 紅蘿蔔 薑	4	1.4	2.5	1.5	570		599	128
22	二	F2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	絞若花椰	素絞肉 花椰菜 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4.2	1.4	2.3	2	592		107	88
23	三	F3	丼飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	丼飯配料	高麗菜 豆干 素絞肉 紅蘿蔔 海苔絲	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	1.4	2	1.5	533		247	202
24	四	F4	糙米飯	米 糙米	泡菜麵腸	麵腸 高麗菜 台式泡菜 薑	若絲時瓜	素肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜磚 粉圓 二砂糖	5	1.7	2	2	633		79	143
25	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	醬燒豆包	豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑	銀絲凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄針菇湯	番茄 西芹 薑	4.2	1.7	2.4	2	607		189	77
26	六	G5	地瓜飯	米 地瓜	打拋干丁	豆干 刈薯 九層塔 番茄 薑	豆皮時瓜	豆皮 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.2	1.6	2	2.4	592		186	193
28	一	G1	白米飯	米	京醬豆干	豆干 西芹 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 酸菜 薑	4	1.4	2	2.5	578		223	212
29	二	G2	糙米飯	米 糙米	鳳梨麵腸	麵腸 冬瓜 鳳梨 薑	毛豆玉菜	毛豆 高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4	2.1	2.1	2.5	603		212	204
30	三	G3	拉麵特餐	拉麵	美味豆包	豆包	香滷筍干	筍干 薑	蔬菜	拌麵味噌湯	西芹 味噌 海帶芽	4.8	1.4	2	2.9	652		201	207

過敏原警語：「本月產品含有花生、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明：9 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，C5、G5 主食對調，C2 改為美味豆包，C5 副菜對調，F2、G5 副菜對調，G4、G5 主菜對調，G4、G5 副菜對調，G5、D2 副菜對調。

三、G3 拉麵特餐的拉麵、豆包、筍干、國中滷蛋、拌麵味噌湯，要擺在一起食用。