

109 學年度上學期國民小學 10 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	四	G4																	
2	五	G5																	
5	一	H1	白米飯	米	地瓜豆干	豆干 地瓜 紅蘿蔔 薑	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 薑 素沙茶醬 素絞肉	蔬菜	味噌海芽湯	海帶芽 時蔬 味噌	5	1.5	1.5	1.5	568		202	155
6	二	H2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	蛋香白菜	大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.2	1.9	2	2	582		189	127
7	三	H3	油飯特餐	米 糯米	回鍋麵腸	麵腸 西芹 薑 紅蘿蔔	油飯配料	豆干 乾香菇 竹筍 薑	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	4.5	1.4	2.7	2.1	647		213	142
8	四	H4	糙米飯	米 糙米	芝麻油腐	油豆腐 時蔬 紅蘿蔔 白芝麻 薑	刈薯炒蛋	蛋 刈薯 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.3	1.2	2	1.6	623		235	184
9	五	H5																	
12	一	I1	白米飯	米	瓜仔干丁	豆干 醬碎瓜 薑 刈薯	白醬白菜	大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 中筋麵粉 人造奶油	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 乾香菇 薑	4.1	1.8	2	2	532		570	412
13	二	I2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 滷包	田園花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米濃湯	蛋 玉米醬罐頭 玉米粒	4.6	1.5	2.1	2	566		98	49
14	三	I3	咖哩麵食	拉麵	滷煎蒸炒蛋	蛋	麵食配料	凍豆腐 芹菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	蔬菜	味噌湯	白蘿蔔 薑 味噌	5.2	1.4	2	2	599		587	458
15	四	I4	糙米飯	米 糙米	筍干麵腸	麵腸 筍干 紅蘿蔔 薑	家常油腐	油豆腐 杏鮑菇 青椒 薑	蔬菜	地瓜西谷米	地瓜 西谷米 二砂糖	4.9	1.3	2.3	2	583		137	207
16	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋豆包	豆包 馬鈴薯 薑	蛋香玉菜	高麗菜 蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 薑	4.4	1.8	2.1	2	536		121	54
19	一	J1	白米飯	米	咖哩毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	若絲花菜	素肉絲 花椰菜 薑	蔬菜	海芽蛋花湯	乾海帶芽 蛋 薑	4	1.8	2.5	2	603		88	144
20	二	J2	糙米飯	米 糙米	地瓜油腐	油豆腐 地瓜 薑	毛豆白菜	大白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 素絞肉	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.7	1.8	2.8	2	674		245	144
21	三	J3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋 滷包	拌飯配料	高麗菜 豆干 紅蘿蔔 海苔絲	蔬菜	味噌時蔬湯	味噌 時蔬 豆腐	4	1.5	2	2	558		474	160
22	四	J4	糙米飯	米 糙米	京醬豆腐	豆腐 刈薯 紅蘿蔔 薑	燴三鮮	竹筍 杏鮑菇 素肉絲 紅蘿蔔 毛豆 素沙茶醬	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 二砂糖 紫米	4.8	1.6	2	2	616		182	141
23	五	J5	小米飯	米 小米	豆瓣麵腸	麵腸 紅蘿蔔 青椒 豆瓣醬	蔬香冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.4	1.4	2	2	653		115	157
26	一	K1	白米飯	米	南瓜凍腐	凍豆腐 南瓜 薑 滷包	芹香豆干	豆干 西芹 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	4.5	1.3	2	1.5	565		387	48
27	二	K2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 西芹 薑 咖哩粉	蕃茄豆腐	豆腐 蕃茄 薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 枸杞子 薑	4.5	1.7	2	2	598		590	154
28	三	K3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋	拌飯配料	豆干 西芹 時蔬 玉米粒 薑	蔬菜	大滷湯	蛋 時蔬 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳	4.5	1.3	2	2	588		239	206
29	四	K4	糙米飯	米 糙米	花生豆干	豆干 小黃瓜 油炸花生 紅蘿蔔 薑	珍菇油腐	油豆腐 金針菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜 粉圓 二砂糖	4.5	1.5	2	2	593		172	62
30	五	K5	紫米飯	米 紫米	豆瓣麵腸	麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑	木須炒蛋	蛋 時蔬 薑 乾木耳	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	1.7	2	2	563		188	144

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：10 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，H2、K2 主菜對調，I3 主食改為拉麵，K3 主菜改為滷煎蒸炒蛋，H1、H4 主菜對調，J1、J5 主菜對調。

五、因供貨問題，I4 家常油腐，以油豆腐、杏鮑菇、青椒、薑供應；J4 燴三鮮，以竹筍、杏鮑菇、素肉絲、紅蘿蔔、毛豆、素沙茶醬；J5 蔬菜佃煮，以紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、素絞肉供應。