

# 110 學年度上學期國民小學 2 月份素食菜單(A 案)-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
7	一	C1	白米飯	米	回鍋油腐	油豆腐 高麗菜 薑	紅白雙丁	素絞肉 刈薯 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5	2	1.5	2.5	625		248	137
8	二	C2	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 薑	蔬香冬粉	冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	紫菜薑絲湯	紫菜 薑	5.2	1	2	2.5	652		276	163
9	三	C3	炊粉特餐	米粉	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	炊粉配料	高麗菜 素肉絲 乾香菇 紅蘿蔔 芹菜	蔬菜	三絲羹湯	脆筍絲 時蔬 蛋 乾木耳	2.5	1.7	2	2.5	480		271	159
10	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 素絞肉	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.9	1.4	2.5	2.5	748		260	183
11	五	C5	小米飯	米 小米	芹香干片	豆干 紅蘿蔔 薑 芹菜	菜脯炒蛋	菜脯 蛋 薑	蔬菜	金針粉絲湯	乾金針 冬粉 薑	5.4	1.1	2	2.5	668		231	152
14	一	D1	白米飯	米	京醬豆包	豆包 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋香玉菜	蛋 高麗菜 薑	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 薑	5	1.8	2	2.5	658		280	154
15	二	D2	糙米飯	米 糙米	醬瓜凍腐	凍豆腐 醬瓜 紅蘿蔔 薑	清炒豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 乾木耳 薑 豆包	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	5.2	1.6	2	2.5	667		311	184
16	三	D3	油飯特餐	米 糯米	香滷豆腐	豆腐	油飯配料	豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	5.8	1.2	2	2.5	699		306	179
17	四	D4	糙米飯	米 糙米	紅仁炒蛋	雞蛋 紅仁 薑	鐵板豆腐	豆腐 紅蘿蔔 脆筍片 薑	蔬菜	枸杞銀耳湯	枸杞 白木耳 二砂糖	5	1.2	2	2.5	643		293	206
18	五	D5	紫米飯	米 紫米	三杯麵腸	麵腸 九層塔 紅蘿蔔 薑	蛋香白菜	大白菜 雞蛋 薑 乾木耳	蔬菜	針菇湯	紅蘿蔔 金針菇 薑	5.2	1.7	2	2.5	669		261	171
21	一	E1	白米飯	米	鐵板油腐	油豆腐 紅蘿蔔 青椒 薑	塔香海草	海帶茸 九層塔 素肉絲 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌	5	1.2	2	1.5	598		244	218
22	二	E2	糙米飯	米 糙米	地瓜凍腐	凍豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 薑	蔬菜	結頭菜湯	結頭菜 薑	5	1.4	2.2	2	640		103	59
23	三	E3	西式特餐	麵條	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	西式配料	豆干 素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 冷凍玉米粒 番茄醬	蔬菜	花椰濃湯	蛋 冷凍花椰菜 馬鈴薯 玉米濃湯調理包	5.2	1.3	2.6	2	682		921	923
24	四	E4	糙米飯	米 糙米	咕咾油腐	油豆腐 鳳梨罐頭 青椒 薑 番茄醬	蛋香刈薯	蛋 刈薯 薑	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	5.8	1.1	2	2	674		206	102
25	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	筍干豆干	豆干 筍干 薑	蔬菜佃煮	紅蘿蔔 白蘿蔔 玉米段	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	5.4	1.3	2.2	2	666		642	121
28	一	F1					228 連假												

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

說明:2 月份菜單編排說明如下:

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材重複性，C2、E2 主菜對調，C4 主菜改為咖哩豆包，C1、C3 副菜對調，C3 副菜改為香滷麵腸，C2 改為絞若季豆。C2、F1 副菜對調，D5、E2 副菜對調，E2、F1 副菜對調，E3 西式配料的芹菜改為冷凍玉米粒，E2 湯品改為結頭菜湯。