

花蓮縣112學年度國民小學8、9月素食菜單_尚好便當

日期	循環	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細	附餐一	附餐二	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
8/30	A3	泰式特餐	米	打拋干丁	豆干 時蔬 碎綠 薑	麵筋甘藍	甘藍 麵筋 薑	時蔬	蔬菜 薑	冬蔞功湯	時蔬 大白菜 白菜 碎綠 薑	饅頭		5	2.2	1.8	2.5	0	0	687
8/31	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵筋 刈菁 胡蘿蔔 薑	豆包豆芽	豆包 綠豆芽 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	果汁		6	3.1	1.5	2.5	0	0	824
9/1	A5	燕麥飯	米 燕麥	醬燒麵輪	麵筋 時蔬3分半 胡蘿蔔 薑	白菜蛋香	雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	酸菜湯	酸菜 素羊肉	水果	有機豆奶	5	2.2	1.8	2.5	0	0	687
9/4	B1	白米飯	米	家常素肉	素肉 海帶結 麵丸 薑	三絲豆包	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	三目蔬湯	時蔬 時蔬 胡蘿蔔 薑 素羊肉	包子		6	2	2.1	2.5	0	0	714
9/5	B2	糙米飯	米 糙米	紅燒素排	素肉排 油包	鮮菇豆腐	豆腐 杏鮑菇 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	針菇時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉 金針菇	餐包		5	2.2	2	2.5	0	0	678
9/6	B3	西式特餐	義大利麵	茄汁肉醬	素肉 馬鈴薯 芹菜 蒜苗 薑	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	玉米濃湯	時蔬 白菜 白菜 薑 蒜苗 薑	果汁		4	2	1.6	2.5	0	0	583
9/7	B4	糙米飯	米 糙米	照燒油腐	油豆腐 時蔬 胡蘿蔔 碎綠 薑	雪菜豆干	豆干 雪裡蕪 薑	時蔬	蔬菜 薑	紅豆湯	紅豆 二砂糖	餐包		6	1.8	1.5	2.5	0	0	705
9/8	B5	小米飯	米 小米	韓式豆包	白菜 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 芝麻(油)	香油凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	蛋花芽湯	乾樹帶菜 薑 雞蛋	水果	有機豆奶	5	2.5	2.4	2.5	0	0	724
9/11	C1	白米飯	米	瓜仔若	素肉 鹽漬花椰菜 胡蘿蔔 薑	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針冬粉湯	金針菜 乾香菇 素羊肉 冬粉	包子		6	2	1.5	2.5	0	0	706
9/12	C2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	西滷菜	素肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	枸杞時瓜湯	時瓜 胡蘿蔔 薑 素羊肉	餐包		5	2	2.3	2.5	0	0	670
9/13	C3	越式特餐	拉麵	越式素肉	素肉 芹菜 胡蘿蔔 乾香茅 薑	素炒時蔬	素肉 時蔬 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	越式高湯	大白菜 胡蘿蔔 碎綠 白菜 薑	果汁		5	2	2	2.5	0	0	663
9/14	C4	糙米飯	米 糙米	沙茶豆干	豆干 刈菁 胡蘿蔔 沙茶醬	川耳佐蛋	雞蛋 芹菜 川耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	饅頭		6	2.8	1.8	2.5	0	0	753
9/15	C5	紫米飯	米 黑黏糯米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉	清炒花椰	冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	味噌湯	乾樹帶菜 薑 味噌	水果	有機豆奶	6	2	2	2.5	0	0	712
9/18	D1	白米飯	米	黑椒素肉	素肉 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒 薑	豆芽豆干	豆干 綠豆芽 乾木耳 薑 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 薑	針菇蔬湯	金針菇 時蔬 薑 素羊肉	包子		6	2	1.8	2.5	0	0	693
9/19	D2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	絞若甘藍	素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	豆漿		5	2.6	1.5	2.5	0	0	695
9/20	D3	菲式特餐	米 糙米	醬醋素燒	白菜 豆腐 馬鈴薯 蒜苗 蒜粉 麵粉 薑	菲式配料	素肉 芹菜 風味醬油 薑	時蔬	蔬菜 薑	菲式蔬菜湯	時蔬 大白菜 薑 素羊肉	果汁		6	2	1.5	2.5	0	0	720
9/21	D4	糙米飯	米 糙米	筍干麵腸	麵筋 麵竹筍干 薑	菇拌海帶	乾樹帶菜 金針菇 薑 素肉	時蔬	蔬菜 薑	檸檬愛玉	愛玉凍 二砂糖 檸檬	餐包		6	2.2	1.6	2.5	0	0	703
9/22	D5	燕麥飯	米 燕麥	三杯豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜素丸湯	時瓜 素丸	水果	有機豆奶	6	2.2	2.2	2.5	0	0	753
9/23	D6	白米飯	米	紅燒豆包	豆包 油包	蛋燴時瓜	雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	海芽羹綠湯	乾樹帶菜 薑 素羊肉	餐包		5	2.3	1.5	2.5	0	0	673
9/25	E1	白米飯	米	咖哩絞若	素肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	芹香干片	豆干 芹菜 薑	時蔬	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑 素羊肉	包子		6	1.8	2	2.5	0	0	683
9/26	E2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	鮮菇豆腐	豆腐 秀珍菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	金針湯	金針菜 乾香菇 碎菜	餐包		5	2	1.5	2.5	0	0	650
9/27	E3	刈包特餐	刈包	酸菜素肉	素肉 酸菜 薑	清炒甘藍	甘藍 乾木耳 薑	時蔬	蔬菜 薑	糙米粥	時蔬 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜 薑	果汁		5	2	2.2	2.5	0	0	668
9/28	E4	糙米飯	米 糙米	豉香凍腐	凍豆腐 胡蘿蔔 胡蘿蔔 蒜苗 薑	絞若白菜	素肉 結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬	蔬菜 薑	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖	水果	有機豆奶	5	2.4	1.7	2.5	0	0	685

過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、亞硫酸鹽類，不適合對:

說明:9月份菜單編排說明如下：

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、因食材調度問題， A5主食改為燕麥飯， A5湯品改為酸菜湯， B1主菜改為家常素肉、B2湯品改為針菇時瓜湯， B3湯品改為

三、週一附餐一供應包子，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應饅頭，週四

四、每週五附餐二供應一次有機豆奶

其過敏體質者食用。」

玉米濃湯，C1湯品改為金針冬粉湯，C2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋、C2湯品改為枸杞時瓜湯，D1主菜改為黑椒素肉、D2副菜—
附餐一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，周四附餐一果汁，週四附餐一供應水果，週五附餐一供應水果。

-改為絞若甘藍，D4湯品改為檸檬愛玉，D5湯品改為時瓜素丸湯，D6湯品改為海芽薑絲湯，E1副菜一改為芹香乾片、E2湯品改為金針

汁湯、E3主菜改為酸菜素肉。