

112 學年度上學期國民小學 12 月份素食菜單(非偏鄉)-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	蔬菜 食材明細	湯品類	湯品 食材明細	附餐 1	附餐 2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量	鈣	鈉
12/1	五	N5	燕麥飯	米燕麥	三杯豆干	豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 九層塔	客家小炒	豆干片 芹菜 薑 素肉絲	蔬菜	蔬菜 薑	針菇時瓜湯	金針菇 時瓜 薑	水果	有機豆漿	5.4	1.8	1.9	2.5	0	0	673	303	242
12/4	一	O1	白米飯	米	咖哩豆包	豆包 杏鮑菇 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	甜醬關東煮	素黑輪 四角油豆腐 甜玉米	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜湯	冬瓜 薑	海苔		6	2.5	1.9	2.5	0	0	768	340	252
12/5	二	O2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	金針菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	和風海芽湯	乾裙帶菜	豆漿		5	1.5	1.5	2.5	0	0	613	356	242
12/6	三	O3	菲式特餐	米 糙米	醬醋豆干	豆干 豆薯 月桂葉 糯米醋 薑	鹹香菲力菇	素絞肉 杏鮑菇 大番茄 薑 風味醬油	蔬菜	蔬菜 薑	菲式蔬菜湯	白蘿蔔 大番茄 羅望子	果汁		5.3	2.3	1.5	2.5	0	0	694	240	252
12/7	四	O4	糙米飯	米 糙米	茄汁百頁	百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 番茄醬	奶香玉米	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜粉圓湯	冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖	饅頭		5.8	1.6	1.5	2.5	0	0	676	256	242
12/8	五	O5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	日式照燒麵輪	麵輪 芹菜 醬油 二砂糖	泰式素丸	素丸	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	水果	有機豆漿	5.2	3.4	1.5	2.5	0	0	769	350	240
12/11	一	P1	白米飯	米	花生麵筋	麵筋 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑	三絲銀芽	豆芽菜 芹菜 乾木耳 素肉絲 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 薑	旺仔小饅頭		5	2	1.6	2.5	0	0	653	139	432
12/12	二	P2	糙米飯	米 糙米	椒鹽豆干	豆干片 胡椒鹽	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	餐包		5	2.1	1.5	2.5	0	0	658	138	112
12/13	三	P3	咖哩麵食	麵條	麥克素塊	素麥克雞塊	麵食配料	素絞肉 杏鮑菇 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	時蔬	蔬菜 薑	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 薑	果汁		5.3	2.3	1.5	2.5	0	0	694	122	588
12/14	四	P4	糙米飯	米 糙米	梅干豆輪	麵輪 梅干菜 薑	金針菇燻冬瓜	金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲	蔬菜	蔬菜 薑	椰漿西米露	西谷米 二砂糖 椰漿	饅頭		6.5	2	1.6	2.5	0	0	758	113	81
12/15	五	P5	紫米飯	米 黑秈糯米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	金黃珍珠蛋	雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	水果	有機豆漿	5.4	2.9	1.6	2.5	0	0	748	204	215
12/18	一	Q1	白米飯	米	回鍋凍腐	凍豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑	芝麻海絲	海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 素絞肉	蔬菜	蔬菜 薑	針菇湯	金針菇 薑 大白菜	果汁		5.2	1.5	1.5	2.5	0	0	627	144	159
12/19	二	Q2	糙米飯	米 糙米	香油豆腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔	螞蟻上樹	冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾 木耳	蔬菜	蔬菜 薑	海芽味噌湯	味噌 杏鮑菇 乾裙帶菜 薑	饅頭		5.3	2.1	1.5	2.5	0	0	679	176	92
12/20	三	Q3	南瓜炊粉特餐	米粉	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	若絲南瓜	素肉絲 南瓜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	海苔		3.6	1.8	1.5	2.5	0	0	537	204	147
12/21	四	Q4	糙米飯	米 糙米	金黃豆包	豆包	塔香麵腸	麵腸 薑 九層塔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	包子		6	2.5	1.6	2.5	0	0	760	241	158
12/22	五	Q5	小米飯	米 小米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	哨子豆腐	豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 素絞肉	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜素丸湯	冬瓜 薑 素丸片	水果	有機豆漿	5.3	3.2	1.5	2.5	0	0	761	120	94
12/25	一	R1	白米飯	米	銀蘿燒腐	四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	凉拌海帶	乾裙帶菜 胡蘿蔔 薑絲	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	杏鮑菇 甘藍 大番茄	旺仔小饅頭		5.7	1.5	1.6	2.5	0	0	664	144	159
12/26	二	R2	糙米飯	米 糙米	沙茶麵腸	麵腸 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑片 沙茶醬	季豆干片	冷凍菜豆(莢) 豆干片 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜湯	紫菜 薑	餐包		5.4	2.5	1.5	2.5	0	0	716	176	92
12/27	三	R3	油飯特餐	米 糯米	麥克素塊	素麥克雞塊	油飯配料	素肉絲 乾香菇 脆筍	蔬菜	蔬菜 薑	黃瓜湯	黃瓜 薑	果汁		5.5	1.8	1.5	2.5	0	0	670	176	92
12/28	四	R4	糙米飯	米 糙米	黑胡椒豆干	豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒	針菇豆腐	豆腐 胡蘿蔔 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	饅頭		6.5	2	1.6	2.5	0	0	758	204	147
12/29	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	芝麻蜜汁豆包	豆包 地瓜 杏鮑菇 芝麻(熟) 二砂糖 醬油	刈薯炒蛋	豆薯 雞蛋 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	金針若絲湯	金針菜乾 素肉絲 薑	水果	有機豆漿	5.6	2.7	1.5	2.5	0	0	745	221	145

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，不適合對其過敏體質者食用。」

說明:12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，N5主菜改為三杯豆干，N5副菜一改為客家小炒，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O3主菜改為醬醋豆干，O4主菜改為茄汁百頁，O5主菜改為日式照燒麵輪，O5副菜一改為泰式素丸，P1副菜一改為三絲銀芽，P2主菜改為椒鹽豆干，P2湯品改為蘿蔔湯，P3主菜改為麥克素塊，P4主菜改為梅干豆輪，P5副菜一改為金黃珍珠蛋，P5湯品改為酸辣湯，Q1副菜一改為芝麻海絲，Q1副菜二改為菜脯炒蛋，Q1湯品改為針菇湯，Q2副菜一改為螞蟻上樹，Q2副菜二改為塔香麵腸，Q4湯品改為仙草甜湯，Q5主菜改為瓜仔麵腸，Q5副菜二改為什錦白菜，R1副菜一改為凉拌海帶，R1副菜二改為絲瓜冬粉，R1湯品改為羅宋湯，R2主菜改為沙茶麵腸，R2副菜一改為季豆干片，R3湯品改為黃瓜湯，R4主菜改為黑胡椒豆干，R5湯品改為金針若絲湯。

三、週一附餐一供應饅頭，週一附餐二供應旺仔小饅頭，週一附餐三供應果汁，週二附餐一供應餐包，週二附餐二供應豆漿，週二附餐三供應果汁，週三附餐一供應饅頭，週三附餐二供應果汁，週三附餐三供應海苔，週三附餐四供應餐包，週四附餐一供應饅頭，週四附餐二供應包子，週五附餐一供應水果。

四、每週五供應一次有機豆漿