

112 學年度上學期國民小 1 份素食菜單(非偏鄉)-尚好便當

本店使用台灣豬肉

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
1/2	二	S2	白米飯	米	椒鹽豆包	豆包 胡椒鹽	針菇豆腐	豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 薑	豆漿		5.7	2.6	1.5	2.5	0	0	744	356	242
1/3	三	S3	炸醬麵特餐	拉麵	滷蛋	雞水煮蛋	炸醬麵配料	素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬	蔬菜	蔬菜 薑	玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 玉米濃湯調理包	果汁		5.3	2.2	1.5	2.5	0	0	686	254	187
1/4	四	S4	糙米飯	米 糙米	瓜仔麵腸	麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔	芝麻海絲	海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆湯圓	紅豆 小湯圓 二砂糖	饅頭		6	1.7	1.5	2.5	0	0	698	296	163
1/5	五	S5	紫米飯	米 紫米	和風豆干	豆干 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔	螞蟻上樹	素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 乾裙帶菜	水果	有機豆漿	6	2.5	1.5	2.5	0	0	758	350	240
1/8	一	T1	白米飯	米	咖哩豆包	豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	火腿豆芽	綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	旺仔小饅頭		5.2	2.5	1.6	2.5	0	0	704	139	432
1/9	二	T2	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 辣豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	白菜湯	結球白菜 薑	餐包		5.6	2.6	1.5	2.5	0	0	737	138	112
1/10	三	T3	拌飯特餐	米 糙米	麥克素塊	素麥克雞塊	拌飯配料	素肉絲 冷凍玉米粒 薑 小黃瓜	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸	果汁		5	2.8	1.5	2.5	0	0	698	283	202
1/11	四	T4	糙米飯	米 糙米	白仁豆干	豆干片 白蘿蔔 滷包	鮑菇炒蛋	雞蛋 杏鮑菇	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	饅頭		6	2	1.7	2.5	0	0	725	113	81
1/12	五	T5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	春川百頁	百頁豆腐 韓國泡菜 大白菜	韓風拌菜	金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲 薑	水果	有機豆漿	5.2	1.8	1.9	2.5	0	0	659	204	215
1/15	一	A1	白米飯	米	麻油薑蛋	雞蛋 麻油 薑	鮮燴什錦	金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 素絞肉	蔬菜	蔬菜 薑	和風薑絲湯	乾裙帶菜 薑絲	餐包		5.2	2	1.9	2.5	0	0	674	158	100
1/16	二	A2	糙米飯	米 糙米	金黃豆包	豆包	蛋香白菜	雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇	蔬菜	蔬菜 薑	大醬豆腐湯	豆腐 味噌	饅頭		5	2.3	1.5	2.5	0	0	673	174	114
1/17	三	A3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	素絞肉 馬鈴薯 番茄糊	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	金針若絲湯	金針菜乾 素肉絲	果汁		3.8	2	1.5	2.5	0	0	566	258	147
1/18	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 甜椒(青皮) 馬鈴薯 豆瓣醬	芹香豆干	豆干片 芹菜 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	包子		6	2	1.5	2.5	0	0	720	261	165
1/19	五	A5	燕麥飯	米 燕麥	滷大排	素肉排	豆包銀芽	綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸菜竹筍湯	麻竹筍干 酸菜 薑	水果	有機豆漿	5.2	2.3	1.5	2.5	0	0	687	254	144

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:1 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，S2 主菜改為椒鹽豆包，S2 副菜一改為針菇豆腐，S3 主菜改為滷蛋，S4 主菜改為瓜仔麵腸，S4 副菜一改為芝麻海絲，S5 副菜一改為螞蟻上樹，T2 主菜改為三杯麵腸，T2 湯品改為白菜湯，T4 主菜改為白仁豆干，T4 副菜一改為鮑菇炒蛋，A1 主菜改為麻油麵腸，A2 主菜改為金黃豆包，A3 主食改為西式特餐，A3 主菜改為茄汁若醬，A3 副菜一改為奶香玉米，A4 副菜一改為芹香豆干，A4 湯品改為綠豆湯，A5 主菜改為滷大排，A5 副菜一改為豆包銀芽。

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

四、每週五供應一次有機豆漿