

112 學年度上學期國民小 2 份素食菜單(非偏鄉)-尚好便當

日期	星期	循環 類別	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
2/16	五	A5	紫米飯	米 黑秈糯米	打拋豆干	豆干片 豆薯 九層塔 大番茄 薑	豆芽若絲	綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	海帶芽 薑	水果	有機豆漿	5.2	2	1.5	2.5	0	0	664	296	163
2/17	六	A6	白米飯	米 補班日	咖哩百頁	百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	絞若花椰	冷凍花椰 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針若絲湯	金針菜乾 素肉絲	果汁		5.6	2	1.5	2.5	0	0	692	350	240
2/19	一	B1	白米飯	米	麥克素塊	素麥克雞塊	馬鈴薯絞若	馬鈴薯 素絞肉 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁	蔬菜	蔬菜 薑	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包	餐包		6	2.3	1.5	2.5	0	0	743	139	432
2/20	二	B2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	豆漿		5	2.3	1.5	2.5	0	0	673	138	112
2/21	三	B3	拌麵特餐	麵條	香菇絞若	素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑	西滷菜	結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 乾木耳 金針菇	果汁		5.2	1.6	2	2.5	0	0	647	283	202
2/22	四	B4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 芹菜 九層塔 薑	針菇凍腐	金針菇 凍豆腐 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		6	2	1.5	2.5	0	0	720	113	81
2/23	五	B5	小米飯	米 小米	梅干豆包	豆包 梅乾菜 薑	蛋香季豆	雞蛋 冷凍菜豆(英) 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 乾裙帶菜	水果	有機豆漿	5.2	2.2	1.6	2.5	0	0	682	204	215
2/26	一	C1	白米飯	米	筍干麵腸	麵腸 麻竹筍干 胡蘿蔔 薑 滷包	火腿豆芽	素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	海苔		5	2	1.8	2.5	0	0	658	158	100
2/27	二	C2	糙米飯	米 糙米	滷大排	素大排	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	白菜湯	結球白菜 薑	果汁		5	2.5	1.8	2.5	0	0	695	174	114
2/29	四	C4	糙米飯	米 糙米	咖哩豆干	豆乾丁 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉	螞蟥上樹	冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳	蔬菜	蔬菜 薑	綠豆湯	綠豆 二砂糖	包子		6.5	2	1.5	2.5	0	0	755	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、大豆及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

說明:2 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 主菜改為打拋豆干，A5 副菜一改為豆芽若絲，A5 湯品改為海芽薑絲湯，A6 主菜改為咖哩百頁，A6 副菜一改為絞若花椰，A6 湯品改為金針若絲湯，B1 主菜改為麥克素塊，B1 副菜一改為馬鈴薯絞若，B1 湯品改為玉米濃湯，B2 主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，B2 副菜一改為麻婆豆腐，B3 副菜一改為西滷菜，B4 主菜改為三杯麵腸，B5 主菜改為梅干豆包，C1 主菜改為梅干麵腸，C1 副菜一改為火腿豆芽，C2 主菜改為滷大排，C2 湯品改為白菜湯，C4 主菜改為咖哩豆干，C4 副菜一改為螞蟥上樹，C4 湯品改為綠豆湯。

三、週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應果汁、週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應包子，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應饅頭，週五附餐一供應水果，週六附餐一供應果汁。

四、每週五供應一次有機豆漿