

112 學年度上學期國民小學 3 月份素食菜單(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
3/1	五	C5	燕麥飯	米 燕麥	照燒百頁	百頁豆腐 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	刈薯炒蛋	刈薯 雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	水果	有機豆漿	5	2	1.5	2.5	0	0	650	258	112
3/4	一	D1	白米飯	米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	毛豆銀蘿	冷凍毛豆仁 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑	海苔		5	1.6	1.5	2.5	0	0	620	383	242
3/5	二	D2	糙米飯	米 糙米	香酥豆包	豆包	麻婆豆腐	豆腐 素絞肉 豆瓣醬	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	豆漿		5.2	3.2	1.5	2.5	0	0	754	278	295
3/6	三	D3	拌飯特餐	米 糙米	麥克素塊	素麥克雞塊	拌飯配料	洋葱 素絞肉 胡蘿蔔 薑 冷凍玉米粒	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔 素丸	果汁		5.1	2.2	1.5	2.5	0	0	672	254	154
3/7	四	D4	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 九層塔 薑	凉拌海帶	乾裙帶菜 薑絲 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		6	1.5	1.5	2.5	0	0	683	241	137
3/8	五	D5	紫米飯	米 紫米	打拋豆干	豆干 大番茄 九層塔 檸檬 薑	芹香天婦羅	素天婦羅 芹菜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	針菇湯	金針菇 結球白菜 胡蘿蔔	水果	有機豆漿	5.8	1.8	1.7	2.5	0	0	696	303	232
3/11	一	E1	白米飯	米	京醬麵腸	麵腸 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋 乾木耳	旺仔小饅頭		5.3	2	1.5	2.5	0	0	671	146	490
3/12	二	E2	糙米飯	米 糙米	照燒百頁	百頁豆腐 甜椒 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	雪菜若末	素絞肉 油菜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	海帶芽 薑	餐包		5	2	1.5	2.5	0	0	650	155	117
3/13	三	E3	西式特餐	通心麵	茄汁若醬	素絞肉 馬鈴薯 蕃茄醬	什錦白菜	雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	南瓜濃湯	雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包	果汁		3.7	1.5	1.5	2.5	0	0	522	274	154
3/14	四	E4	糙米飯	米 糙米	椒鹽豆包	豆包 胡椒鹽	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	綠豆湯	綠豆 二砂糖	包子		6.2	2.4	1.5	2.5	0	0	764	261	147
3/15	五	E5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	花生豆干	豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 油菜花 薑	海結凍腐	乾海帶 凍豆腐 胡蘿蔔 薑	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	2.3	1.5	2.5	0	0	673	233	206
3/18	一	F1	白米飯	米	筍乾麵腸	麻竹筍乾 麵腸 薑	芹香豆干	芹菜 豆干片	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	海苔		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710	243	142
3/19	二	F2	糙米飯	米 糙米	花瓜豆干	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 素絞肉 薑 沙茶醬	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	饅頭		6	3	1.8	2.5	0	0	803	278	175
3/20	三	F3	油飯特餐	米 糯米	紅燒百頁	百頁豆腐 滷包	油飯配料	素肉絲 脆筍 乾香菇	蔬菜	蔬菜 薑	四神湯	四神料 素肉絲	果汁		6	2	1.5	2.5	0	0	720	254	154
3/21	四	F4	糙米飯	米 糙米	梅干豆包	豆包 梅干菜 薑	銀蘿黑輪	白蘿蔔 素黑輪	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜西米露湯	冬瓜糖磚 西谷米	包子		6.3	2.3	1.6	2.5	0	0	766	221	147
3/22	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	豆瓣麵腸	麵腸 豆薯 胡蘿蔔 薑	冬瓜絞若	素絞肉 冬瓜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	羅宋湯	甘藍 大番茄 薑	水果	有機豆漿	5.5	2	2.1	2.5	0	0	700	203	132
3/25	一	G1	白米飯	米	瓜仔豆干	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	絞若甘藍	甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	枸杞時瓜湯	時瓜 枸杞	旺仔小饅頭		5	2.3	2.1	2.5	0	0	688	243	142
3/26	二	G2	糙米飯	米 糙米	糖醋豆包	豆包 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 醬油 二砂糖	蛋香花椰	冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	味噌湯	味噌 豆腐	餐包		5	2.5	1.5	2.5	0	0	688	248	195
3/27	三	G3	刈包特餐	刈包	酸菜豆干	酸菜 豆干 薑	素火腿銀芽	綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	米粉羹	米粉 素絞肉 桶筒絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳	果汁		4	2.5	1.7	2.5	0	0	623	254	154
3/28	四	G4	糙米飯	米 糙米	咖哩百頁	百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	螞蟻上樹	素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	饅頭		6.5	2	1.5	2.5	0	0	755	241	137
3/29	五	G5	小米飯	米 小米	滷煎蒸炒滑蛋	雞蛋	茄汁豆腐	豆腐 甜椒(青皮) 番茄糊	蔬菜	蔬菜 薑	針菇蔬湯	時蔬 金針菇 薑	水果	有機豆漿	5.2	2	1.5	2.5	0	0	664	273	232

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、含鮪魚食物、大豆、亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

說明:3 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，D2 湯品改為玉米蛋花湯，D4 副菜一改為凉拌海帶，D5 主菜改為打拋豆干，D5 湯品改為針菇湯，E2 副菜一改為雪菜若末，E4 副菜一改為奶香玉米，F1 主菜改為筍乾麵腸，F1 副菜一改為素火腿李豆，F2 主菜改為花瓜豆干，F2 湯品改為酸辣湯，F3 主食改為油飯特餐，F3 主菜改為紅燒百頁，F3 副菜一改為油飯配料，F3 湯品改為四神湯，F4 主菜改為梅干豆包，F4 湯品改為冬瓜西米露湯，F5 主菜改為豆瓣麵腸，G1 主菜改為瓜仔麵腸，G1 湯品改為枸杞時瓜湯，G2 主菜改為糖醋豆包，G3 主食改為刈包特餐，G3 主菜改為醃菜肉片，G3 副菜一改為培根銀芽，G3 湯品改為米粉羹，G4 副菜一改為螞蟻上樹，G4 湯品改為紅豆紫米湯，G5 主菜改為香酥魚排，G5 副菜一改為茄汁豆腐。

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

四、每週五供應一次有機豆漿