

112 學年度上學期國民小學 4 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
4/1	一	H1	白米飯	米	香滷豆包	豆包 胡蘿蔔 薑	絞若豆芽	豬絞肉 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海芽薑絲湯	海帶芽 薑	果汁		5.3	2.5	1.5	2.5	0	0	709	363	242
4/2	二	H2	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	金針湯	金針菜乾 薑	豆漿		5.6	2.1	1.5	2.5	0	0	700	378	295
4/3	三	H3	炊粉特餐	米粉	香菇若燥	素絞肉 乾香菇 薑	蜜汁豆干	豆干 芝麻(熟)	蔬菜	蔬菜 薑	三絲羹湯	脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔	水果	有機豆漿	5	2.3	1.5	2.5	0	0	673	274	134
4/8	一	I1	白米飯	米	瓜仔百頁	百頁豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	蔬香寬粉	寬粉 甘藍 乾木耳 素絞肉 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	薑 結球白菜	海苔		5.5	2	1.8	2.5	0	0	693	186	490
4/9	二	I2	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 胡蘿蔔 九層塔 薑 杏鮑菇	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	饅頭		5	2	1.5	2.5	0	0	650	155	117
4/10	三	I3	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	時瓜素丸湯	時瓜 素丸	果汁		5	2.7	1.5	2.5	0	0	703	274	134
4/11	四	I4	糙米飯	米 糙米	香炸豆包	豆包	鐵板豆腐	豆腐 脆筍 乾木耳 薑 甜椒	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	餐包		5.2	3	1.5	2.5	0	0	739	241	147
4/12	五	I5	燕麥飯	米 燕麥	洋芋豆干	豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑	蛋香白菜	雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 胡蘿蔔	蔬菜	蔬菜 薑	番茄蔬湯	時蔬 大番茄 薑	水果	有機豆漿	5.8	2.	1.7	2.5	0	0	711	233	216
4/15	一	J1	白米飯	米	香菇豆包	豆包 豆薯 乾香菇 薑	甘藍絞若	甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	黃瓜湯	大黃瓜	旺仔小饅頭		5.4	2.5	1.8	2.5	0	0	723	253	142
4/16	二	J2	糙米飯	米 糙米	糖醋麵腸	麵腸 鳳梨罐頭 甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖	針菇豆腐	豆腐 金珍菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	饅頭		5	2.7	1.5	2.5	0	0	703	278	145
4/17	三	J3	刈包特餐	刈包	酸菜豆干	豆干 酸菜 薑	若絲豆芽	素肉絲 綠豆芽 薑	蔬菜	蔬菜 薑	米粉羹	米粉 素絞肉 楠筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳	果汁		4.4	2.6	1.7	2.5	0	0	658	254	154
4/18	四	J4	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒 滑蛋	雞蛋	田園玉米	冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態)	蔬菜	蔬菜 薑	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖	包子		5.5	1.5	1.5	2.5	0	0	648	221	147
4/19	五	J5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	花瓜百頁	百頁豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	蛋香芹菜	雞蛋 芹菜 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	蘿蔔湯	白蘿蔔	水果	有機豆漿	5	1.5	2	2.5	0	0	625	203	132
4/22	一	K1	白米飯	米	打拋豆干	豆干 豆薯 九層塔 大番茄 薑	照燒油腐	四角油豆腐 白蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	海苔		5.3	2.5	1.5	2.5	0	0	709	243	142
4/23	二	K2	糙米飯	米 糙米	豆瓣麵腸	麵腸 馬鈴薯 豆瓣醬	番茄炒蛋	雞蛋 番茄 番茄糊	蔬菜	蔬菜 薑	味噌豆腐湯	豆腐 味噌	餐包		5.4	2.2	1.5	2.5	0	0	693	238	195
4/24	三	K3	油飯特餐	米 糯米	麥克雞塊	素麥克雞塊	油飯配料	素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 冷凍玉米粒	蔬菜	蔬菜 薑	四神湯	四神料 素肉絲	果汁		5.7	2.8	1.5	2.5	0	0	759	254	134
4/25	四	K4	糙米飯	米 糙米	紅白燒腐	百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	黃瓜貢片	大黃瓜 素貢九片 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	饅頭		6.3	1.5	2	2.5	0	0	716	241	147
4/26	五	K5	小米飯	米 小米	照燒豆包	豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖	冬瓜素輪	冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪	蔬菜	蔬菜 薑	白菜金菇湯	結球白菜 金針菇	水果	有機豆漿	5.4	2.2	2	2.5	0	0	706	273	232
4/29	一	L1	白米飯	米	京醬豆包	豆包 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬	豆芽若絲	綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	旺仔小饅頭		5.5	2.7	1.7	2.5	0	0	743	254	134
4/30	二	L2	糙米飯	米 糙米	紅燒麵腸	麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 醬油	蛋香冬粉	雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海芽湯	乾裙帶菜 薑	饅頭		5.8	1.8	1.6	2.5	0	0	694	241	147

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:4 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，H1 副菜一改為絞若豆芽，H2 副菜一改為麻婆豆腐，H2 湯品改為金針湯，H3 副菜一改為蜜汁豆干，I1 副菜一改為蔬香寬粉，I1 湯品改為時蔬湯，I2 副菜一改為菇拌海帶，I2 湯品改為玉米蛋花湯，I3 主食改為炸醬麵特餐，I3 主菜改為滷蛋，I3 副菜一改為炸醬麵配料，I3 湯品改為時瓜素丸湯，I4 副菜一改為鐵板豆腐，J1 主菜改為香菇豆包，J1 湯品改為黃瓜湯，J2 主菜改為糖醋麵腸，J2 湯品改為紫菜蛋花湯，J3 主食改為刈包特餐，J3 副菜一改為若絲豆芽，J3 湯品改為米粉羹，J5 主菜改為花瓜百頁，J5 湯品改為蘿蔔湯，K1 副菜一改為照燒油腐，K2 主菜改為豆瓣麵腸，K4 副菜一改為黃瓜貢片，K5 副菜一改為冬瓜素輪，K5 湯品改為白菜金菇湯，L1 主菜改為京醬豆包，L1 副菜一改為豆芽若絲，L2 副菜一改為蛋香冬粉，L2 湯品改為海芽湯。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應果汁，週二附餐一供應豆漿、週二附餐一供應饅頭，週三附餐一供應果汁，週三附餐一供應旺仔小饅頭，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