

108 學年度上學期國民小學 10 月份素食菜單-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	湯品類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆 蛋類	油脂 堅果 種子	熱量	水果	鈣	鈉	
1	二	H2	糙米飯	米 糙米	滷味雙拼	豆干 蛋 滷包	豆皮時瓜	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄蛋花湯	時蔬 番茄 蛋 薑	4.3	1.8	2	1.5	564		283	58	
2	三	H3	拌飯特餐	米 糙米	洋芋凍膚	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	拌飯配料	素絞肉 三色豆 海苔絲 高麗菜 薑 醬油	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑	4.2	1.3	2.2	1.5	559		379	190	
3	四	H4	糙米飯	米 糙米	香油豆包	豆包 薑 滷包	沙茶油腐	油豆腐 西芹 紅蘿蔔 時蔬 沙茶醬	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜糖磚 粉圓 糖	5.2	1.2	2	1.5	612		152	65	
4	五	H5	紫米飯	米 紫米	咖哩豆腐	豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 薑	芝麻海結	海帶結 白芝麻 麵腸 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	4.3	1.5	2	1.5	556		206	107	
5	六	I5	燕麥飯	米 燕麥	紅燒凍膚	凍豆腐 地瓜 薑	彩椒油腐	油豆腐 彩椒 西芹 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 蛋 薑	4.7	1.6	1.9	2.8	619		207	161	
7	一	I1	白米飯	米	茄汁豆包	豆包 西芹 番茄 番茄醬	毛豆瓜粒	時瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑	蔬菜	珍菇海芽湯	金針菇 海芽 薑	4	1.7	2	2.7	574		106	98	
8	二	I2	糙米飯	米 糙米	滷味雙拼	豆干 蛋 滷包	田園花椰	馬鈴薯 花椰菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	玉米濃湯	蛋 玉米醬 玉米粒 薑	4.2	1.4	2.1	2.8	592		342	107	
9	三	I3	炊粉特餐	乾炊粉	香油豆腐	豆腐 滷包 薑	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 南瓜 香菇絲	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆皮 紅蘿蔔 木耳絲	2	1.5	2	3	443		203	100	
10	四	雙十節																		
14	一	J1	白米飯	米	樹子油腐	油腐 樹子 薑	毛豆白菜	白菜 毛豆 紅蘿蔔 薑 香菇絲	蔬菜	味噌時蔬湯	豆皮 味噌 時蔬	4	1.7	1.9	2.3	569		242	252	
15	二	J2	糙米飯	米 糙米	洋芋豆腐	豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	時瓜絞若	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬番茄湯	時蔬 番茄 薑	4.3	1.6	2	2.3	595		207	231	
16	三	J3	拌飯特餐	米 糙米	油煎蒸炒蛋	蛋 薑 滷包	拌飯配料	麵腸 西芹 三色豆 薑 香菇絲	蔬菜	南瓜濃湯	馬鈴薯 蛋 南瓜 西芹	4.3	1	2	2.5	589		340	335	
17	四	J4	糙米飯	米 糙米	京醬豆包	豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑	塔香海草	海草 九層塔 薑	蔬菜	三寶甜湯	紅豆 糖 麥仁 紫米	5	1.6	2	2.4	648		242	220	
18	五	J5	地瓜飯	米 地瓜	蜜汁豆干	豆干 薑	關東煮	凍豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 香菇絲 薑	4.2	1.6	2	2.4	592		245	235	
21	一	K1	白米飯	米	紅麵油腐	油豆腐 刈薯 紅蘿蔔 紅麵醬 薑 滷包	芹香干片	芹菜 豆干 薑	蔬菜	時蔬豆皮湯	時蔬 豆皮 薑	4.8	1.7	2	1.9	614		312	168	
22	二	K2	糙米飯	米 糙米	梅子麵腸	麵腸 紅蘿蔔 梅干菜 薑	青椒豆腐	豆腐 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 時蔬 薑	4.3	1.6	2.3	2	604		340	239	
23	三	K3	拌麵特餐	麵條	蜜汁豆包	生豆包 薑	拌麵配料	素絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	4	1.5	2.1	1.8	556		220	121	
24	四	K4	糙米飯	米 糙米	黑椒毛豆	毛豆 紅蘿蔔 西芹 黑椒粒 薑	絞若時瓜	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	冬瓜糖磚 小粉圓 糖	5.3	1.7	2	1.9	649		403	372	
25	五	K5	小米飯	米 小米	豆瓣豆干	豆干 時蔬 豆瓣醬 薑	時蔬炒蛋	蛋 時蔬 木耳絲 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4.2	1.8	1.7	1.8	548		276	149	
28	一	L1	白米飯	米	豆豉油腐	油豆腐 刈薯 豆豉 薑	豆薯干丁	刈薯 豆干 薑	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	4	1.5	2	1.5	535		216	121	
29	二	L2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒蛋	蛋 薑 滷包	絞若花椰	花椰菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	4	1.5	2	1.5	535		96	248	
30	三	L3	油飯特餐	米 糯米	香油豆腐	豆腐 薑 滷包	油飯配料	豆干丁 香菇絲 筍丁 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4.5	1.3	2	1.5	565		444	194	
31	四	L4	糙米飯	米 糙米	三杯油腐	油腐 九層塔 鮮菇 薑	豆皮瓜香	時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5	1.5	2.3	1.5	611		244	33	

過敏原警語：「本月產品含有雞蛋、麩質及堅果不適合其過敏體質者食用」。說明：10 月份菜單編排說明如下：

一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、因食材調度問題，H2、H3 主菜對調，I5 副菜對調，I4、J5 主菜對調，I4、K4 副菜對調，L1、L2 副菜對調，I1、J5 湯品對調。 三、為避免食材重複，I1 湯品改為珍菇海芽湯。