

108 學年度上學期國民中學 12 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
2	一	Q1	白米飯	米	蜜汁豆包	豆包 滷包 醬油 薑	金珠翠玉	玉米粒 紅蘿蔔 西芹 薑	蔬菜	枸杞針菇湯	金針菇 時蔬 薑 枸杞	4.3	1.2	2	2.7	583		86	96
3	二	Q2	糙米飯	米 糙米	番茄炒蛋	蛋 番茄 薑	西滷菜	素肉絲 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	1.9	2	2.7	579		120	194
4	三	Q3	炊粉特餐	乾炊粉	醬燒油腐	油豆腐 滷包 薑 醬油	炊粉配料	素絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	大滷湯	筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲	3	1.5	2.2	2.8	517		222	114
5	四	Q4	糙米飯	米 糙米	冬瓜干丁	豆干 冬瓜 香菇絲 薑 醬油	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜粉圓湯	粉圓 冬瓜糖磚 糖	4	1.3	2.2	2.8	582		493	178
6	五	Q5	小米飯	米 小米	馬鈴薯凍腐	凍腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	海結油腐	油豆腐 海帶結 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬味噌湯	時蔬 味噌	4.2	1.7	2	2.6	584		227	104
9	一	R1	白米飯	米	回鍋豆包	豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑	絞若瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜 乾金針 薑	4	2	2	2.3	584		131	120
10	二	R2	糙米飯	米 糙米	洋芋凍腐	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	塔香海根	素肉絲 海根 九層塔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	海芽 薑 味噌	4.3	1.2	2	2.2	580		168	109
11	三	R3	拌麵特餐	麵條	蜜汁油腐	油腐	拌麵配料	豆干丁 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	1.3	2	2.3	566		172	125
12	四	R4	糙米飯	米 糙米	瓜子干丁	干丁 醬瓜 薑	豆皮白菜	豆皮 白菜 香菇絲 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	4.8	1.5	2.5	2.2	660		219	135
13	五	R5	紫米飯	米 紫米	筍干麵腸	麵腸 筍干 薑	若絲花椰	花椰菜 素肉絲 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4.4	1.6	2	2.2	597		160	126
16	一	S1	白米飯	米	打拋干丁	干丁 九層塔 刈薯 番茄 薑	螞蟥上樹	素絞肉 乾冬粉 時蔬 紅蘿蔔 西芹 薑	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	4	1.8	2	2	525		538	127
17	二	S2	糙米飯	米 糙米	照燒豆干	豆干 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	海芽蛋花湯	蛋 海芽 薑	4	1.8	1.8	2	514		437	98
18	三	S3	拌飯特餐	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	拌飯配料	素絞肉 高麗菜 香菇絲 黑芝麻	蔬菜	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐 枸杞 薑	5	1.5	2.2	2	574		191	131
19	四	S4	糙米飯	米 糙米	茄汁豆包	豆包 青椒 彩椒 薑 番茄醬	香滷海結	海帶結 油豆腐 薑	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 糖 西谷米	6.1	1.2	2.5	2	685		230	98
20	五	S5	燕麥飯	米 燕麥	鐵板麵腸	麵腸 筍片 紅蘿蔔 薑	彩椒豆腐	豆腐 素絞肉 彩椒 薑	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 西芹 馬鈴薯 濃湯粉	5.7	1.4	2.6	2	667		174	76
23	一	T1	白米飯	米	黑椒毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 黑椒粒	鐵板豆腐	豆腐 筍片 彩椒 薑	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	4.4	1.6	2	1.8	579		164	273
24	二	T2	糙米飯	米 糙米	三杯麵腸	麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑	針菇花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 薑	4	2	2	2	570		145	102
25	三	T3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒蛋	雞蛋	油飯配料	豆干丁 香菇絲 筍丁 薑	蔬菜	海芽味噌湯	時蔬 味噌 海芽 薑	4.5	1.1	2	1.6	565		234	214
26	四	T4	糙米飯	米 糙米	香滷豆包	豆包 時瓜 香菇絲 薑	塔香海茸	素肉絲 海茸 九層塔 薑	蔬菜	三寶甜湯	紅豆 紫米 糖 麥仁	5	1.4	2.5	2	663		237	132
27	五	T5	小米飯	米 小米	醬瓜豆干	豆干 醬瓜 杏鮑菇 薑	銀蘿絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4.2	2	2	2	584		264	197
30	一	A1	白米飯	米	沙茶凍腐	凍豆腐 高麗菜 素沙茶醬	芹香豆腐	豆腐 西芹 薑	蔬菜	番茄蔬湯	番茄 時蔬 薑	4	6	2	1.5	648		126	300
31	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	西滷菜	白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 薑	蔬菜	紫菜蛋花湯	蛋 紫菜 薑	4	1.6	2	1.5	538		72	113

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麵質及堅果不適其過敏體質者食用」。說明:12 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，Q3 副菜二改為小餐包，Q4、R4 副菜對調，Q5、T4 副菜對調，R3、A3 主食副菜湯品對調，S1 副菜對調，S1、S2 湯品對調，T1、T2 副菜對調，A1、A2 副菜對調。