

113 學年度上學期國民小 9 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
8/29	四	A4	白米飯	米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	素火腿豆芽	綠豆芽 素火腿 薑	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜西米露湯	冬瓜糖磚 西谷米											
8/30	五	A5	燕麥飯	米 燕麥	瓜仔豆干	豆干 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑	若絲白菜	素肉絲 結球白菜 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	榨菜若絲湯	榨菜 素肉絲	水果		5	2.3	1.9	2.5	0	0	683	310	202
2	一	B1	白米飯	米	筍乾鮑腸	鮑腸 麻竹筍乾	三絲豆包	豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	三目蔬湯	時蔬 金針菇 胡蘿蔔 薑	海苔		5	1.8	1.9	2.5	0	0	645	159	155
3	二	B2	糙米飯	米 糙米	香酥百頁	百頁豆腐	絞若甘藍	素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 枸杞 薑	豆漿		5	1.8	1.8	2.5	0	0	643	348	257
4	三	B3	西式特餐	通心麵	茄汁配料	素絞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 蕃茄醬	素火腿花椰	冷凍花椰菜 素火腿 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米濃湯	雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包	饅頭		5	1.6	1.5	2.5	0	0	620	340	252
5	四	B4	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	針菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紅豆湯	紅豆 二砂糖	包子		6.5	1.5	1.5	2.5	0	0	718	356	242
6	五	B5	小米飯	米 小米	梅干豆包	豆包 梅乾菜 薑	香油凍腐	凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	海芽蛋花湯	乾裙帶菜 雞蛋薑	水果		5	3	1.5	2.5	0	0	725	350	240
9	一	C1	白米飯	米	壽喜豆干	豆干 結球白菜 胡蘿蔔 薑	時蔬蛋香	雞蛋 時蔬 芹菜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	金針冬粉湯	金針菜乾 冬粉薑	旺仔小饅頭		6.	1.8	1.7	2.5	0	0	710	139	432
10	二	C2	糙米飯	米 糙米	香油豆包	豆包 油包	芝麻海絲	海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟)	蔬菜	蔬菜 薑	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	包子		5	2	1.8	2.5	0	0	658	138	112
11	三	C3	油飯特餐	米 糯米	麥克素塊	素麥克雞塊	油飯配料	素絞肉 脆筍 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	四神湯	四神料 素肉絲	餐包		5.2	3.4	1.5	2.5	0	0	769	122	588
12	四	C4	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	田園玉米	冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 素絞肉 薑	蔬菜	蔬菜 薑	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖	饅頭		6.5	1.8	1.5	2.5	0	0	740	113	81
13	五	C5	紫米飯	米 黑秈糯米	咖哩鮑腸	鮑腸 馬鈴薯 杏鮑菇 胡蘿蔔 咖哩粉	素火腿花椰	冷凍花椰菜 素火腿 薑	蔬菜	蔬菜 薑	紫菜湯	紫菜 雞蛋 薑	水果	有機豆奶	5.3	2.3	1.5	2.5	0	0	694	204	215
16	一	D1	白米飯	米	金黃豆包	豆包	芹香干片	豆干 芹菜 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 薑	餐包		5.5	2	1.5	2.5	0	0	685	144	159
18	三	D3	刈包特餐	刈包	酸菜鮑腸	鮑腸 酸菜 薑	絞若甘藍	甘藍 乾木耳 薑 素絞肉	蔬菜	蔬菜 薑	糙米粥	雞蛋 糙米 胡蘿蔔 乾香菇 時瓜	果汁		5.2	1.5	2	2.5	0	0	639	258	201
19	四	D4	糙米飯	米 糙米	醬爆豆干	豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	蔬香冬粉	素絞肉 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑	蔬菜	蔬菜 薑	枸杞銀耳湯	枸杞 乾銀耳 二砂糖 紅棗	饅頭		6	1.8	1.6	2.5	0	0	708	241	158
20	五	D5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	咖哩百頁	百頁豆腐 芹菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	紅仁炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時蔬湯	時蔬 薑	水果	有機豆奶	6.5	2	2	2.5	0	0	768	120	94
23	一	E1	白米飯	米	紅燒豆包	豆包 胡蘿蔔	菇拌海帶	乾裙帶菜 金針菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	番茄玉芽湯	大番茄 黃豆芽	旺仔小饅頭		5	3	1.5	2.5	0	0	725	144	159
24	二	E2	糙米飯	米 糙米	油煎蒸炒滑蛋	雞蛋	鮮菇豆腐	豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋	海苔		5.2	1.8	1.5	2.5	0	0	649	176	92
25	三	E3	拌麵特餐	麵條	拌麵配料	素絞肉 冬瓜 乾香菇 薑	西油菜	結球白菜 雞蛋 乾香菇 胡蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜 薑	酸辣湯	豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳	餐包		5	2.3	1.8	2.5	0	0	680	120	94
26	四	E4	糙米飯	米 糙米	三杯鮑腸	鮑腸 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔薑	素火腿豆芽	素火腿 綠豆芽 薑	蔬菜	蔬菜 薑	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	餐包		5.5	2.5	1.5	2.5	0	0	723	107	95
27	五	E5	燕麥飯	米 燕麥	打拋豆干	豆干 豆薯 九層塔 芹菜 大番茄 薑	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 薑	蔬菜	蔬菜 薑	黃瓜素丸湯	大黃瓜 素丸	水果	有機豆奶	5.3	1.5	1.8	2.5	0	0	641	139	432
30	一	F1	白米飯	米	茄汁鮑腸	鮑腸 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 大番茄 番茄糊	毛豆乾丁	豆干丁 冷凍毛豆仁 胡蘿蔔 馬鈴薯 薑	蔬菜	蔬菜 薑	時瓜湯	時瓜 胡蘿蔔 薑	海苔		5	2.5	1.6	2.5	0	0	690	138	112

過敏原警語:「本月產品含有花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:9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，B1 主菜改為筍乾鮑腸，B2 主菜改為香酥百頁，B2 副菜一改為絞若甘藍，B3 主菜改為茄汁配料，B4 主菜改為油煎蒸炒滑蛋，B4 副菜一改為針菇豆腐，B5 主菜改為梅干豆包，C1 主菜改為壽喜豆干，C2 主菜改為芝麻海絲， C4 主菜改為油煎蒸炒滑蛋，C5 主菜改為咖哩鮑腸，D1 主菜改為金黃豆包，D1 副菜一改為芹香干片，D1 湯品改為時瓜湯，D3 主食改為刈包特餐，D3 主菜改為酸菜鮑腸，D3 副菜一改為絞若甘藍，

D3 湯品改為糙米粥，D4 主菜改為醬爆豆干，D4 副菜一改為蔬香冬粉，D4 湯品改為枸杞銀耳湯，D5 主食改為芝麻飯，D5 主菜改為咖哩百頁，D5 副菜一改為紅仁炒蛋，D5 湯品改為時蔬湯，E1 主菜改為紅燒豆包，E1 副菜一改為菇扮海帶，E1 湯品改為番茄玉芽湯，E3 主食改為拌麵特餐，E3 主菜改為拌麵配料，E3 副菜一改為白菜油，E3 湯品改為酸辣湯，E4 主菜改為三杯鮑腸，E4 副菜一改為素火腿豆芽，E4 湯品改為枸杞銀耳湯、E5 主食改

為燕麥飯，E5 主菜改為打拋豆干，E5 副菜一改為蛋香甘藍，E5 湯品改為黃瓜素丸湯。

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、週二附餐一供應餐包，週三附餐一供應饅頭，週三附餐一供應包子，週三附餐一供應餐包，週四附餐一供應饅頭，週四附餐一供應包子，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應海苔，週五附餐一供應水果。

四、每月每週五供應三次有機豆漿