

106 學年度上學期國民小學 11 月份素食菜單(尚好)

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	時蔬	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 根莖	蔬菜	豆魚 肉蛋	油脂堅果 種子	熱量	鈣	鈉	水果
1	五	P5	白米飯	米	茄汁油腐	油豆腐 番茄 番茄醬	毛豆白菜	毛豆 白菜 金針菇 乾香菇 薑	蔬菜	金針湯	乾金針 豆腐	4.5	1.7	2	2.3	611	308	84	
4	一	Q1	白米飯	米	沙茶干片	筍片 豆干片 時蔬 紅蘿蔔 沙茶醬	若絲海根	海根 素肉絲 九層塔 薑	蔬菜	羅宋湯	番茄 豆皮 白蘿蔔 薑	4	1.9	2	2.4	586	586	586	
5	二	Q2	紫米飯	米 黑糯米	紅燒油腐	油豆腐 油豆腐 紅蘿蔔 薑	雙色花椰	青花菜 蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時蔬海裙湯	時蔬 海帶芽	4.2	1.6	1.8	2.3	573	573	573	
6	三	Q3	白米飯	米	碎瓜凍腐	凍豆腐 碎瓜 薑	芹香豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆西谷米	紅豆 西谷米 糖	5.3	1.5	2	2.3	662	662	662	
7	四	Q4	拌飯特餐	米 糙米	滷蛋	滷蛋 薑 滷包	拌飯配料	素絞肉 三色丁 薑	蔬菜	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐	4.5	1.2	2	2.2	594	594	594	V
8	五	Q5	白米飯	米	京醬豆腐	豆腐 對薯 甜麵醬	豆包時蔬	時蔬 豆包 香菇絲 蒜末薑	蔬菜	健康瓜湯	時瓜 枸杞 薑	4	2	2	2.3	584	584	584	
11	一	R1	白米飯	米	茄汁凍腐	凍豆腐 番茄 西芹 番茄醬 薑	玉米三色	玉米粒 三色丁 蛋 薑	蔬菜	白蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	5.6	1.5	2.0	2.5	692	91	66	
12	二	R2	白米飯	米	蜜汁豆干	豆干 薑 滷包	銀絲絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蔬菜蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑	4.5	1.7	2.0	2.2	606	637	241	
13	三	R3	炊粉特餐	濕炊粉	沙茶豆包	豆包 筍片 紅蘿蔔 沙茶醬	炊粉拌料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 枸杞 蛋 薑	6	1.9	1.9	2.3	713	162	155	
14	四	R4	麥片飯	米 麥片	味噌豆腐	豆腐 紅蘿蔔 味噌 薑	翠炒三色	雞蛋 時蔬 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.7	1.5	1.9	2.6	697	296	184	V
15	五	R5	白米飯	米	三杯豆包	豆包 對薯 九層塔	餘香豆腐	豆腐 彩椒 薑	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜絲 乾金針 薑	4.5	1.4	2.0	2.8	626	173	625	
18	一	S1	白米飯	米	筍干凍腐	凍豆腐 筍干 薑	絞若瓜粒	時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 薑	蔬菜	味噌海芽湯	時蔬 海帶芽 味噌	4	1.7	2	2.0	563	298	233	
19	二	S2	紫米飯	米 黑糯米	香滷豆包	豆包 薑 滷包	蘿蔔油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 薑	蔬菜	番茄蛋花湯	時蔬 番茄 蛋	4.2	1.4	1.9	1.7	548	203	118	
20	三	S3	西式特餐	麵條	滷蛋	雞蛋 薑 滷包	茄汁若醬	馬鈴薯 素絞肉 紅蘿蔔 番茄醬	蔬菜	玉米濃湯	三色豆 玉米醬 蛋	4	1.1	1.4	2.0	502	132	183	
21	四	S4	小米飯	米 小米	咖哩油腐	油豆腐 南瓜 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮白菜	白菜 豆皮 乾香菇 薑	蔬菜	冬瓜銀耳露	滷白木耳 冬瓜塊塊 糖	4.5	1.8	2.0	2.0	600	275	102	V
22	五	S5	白米飯	米	回鍋豆干	豆干 青椒 筍片 紅蘿蔔 薑	時蔬粉絲	冬粉 蛋 時蔬 黑木耳 薑	蔬菜	芥菜湯	乾豆皮 芥菜	4.5	1.8	1.6	2.2	579	502	194	
25	一	T1	白米飯	米	梅干油腐	油豆腐 梅干菜 薑	毛豆玉菜	高麗菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑	4.0	1.5	2.3	2.1	585	343.1	933.0	
26	二	T2	芝麻飯	米 黑芝麻	條瓜豆腐	豆腐 條瓜 紅蘿蔔 薑	蛋香瓜粒	蛋 時瓜 黑木耳 薑	蔬菜	時蔬菇湯	時蔬 金針菇 薑 薑	4.0	1.5	2	1.5	535	202.4	432.9	
27	三	T3	白米飯	米	茄汁凍腐	凍豆腐 番茄 紅蘿蔔 薑	雙色花椰	花椰菜 豆包 薑	蔬菜	紅豆西米露	紅豆 西谷米 糖	5.3	1.4	2.0	2.8	715	243.5	49.8	
28	四	T4	拌飯特餐	米 糙米	滷蛋	蛋 薑 滷包	拌飯配料	三色豆 素絞肉 薑	蔬菜	茅香枸杞湯	牛蒡 枸杞 薑	4.5	1.6	1.8	3	622	134.6	138.3	V
29	五	T5	白米飯	米	泡菜油腐	油豆腐 泡菜 薑	豆皮白菜	白菜 紅蘿蔔 乾豆皮 薑	蔬菜	木須豆腐湯	豆腐 黑木耳 紅蘿蔔 薑	4.0	1.6	1.7	2.2	547	277.8	156.5	

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用。」

說明:1. 為符合每月第一週供應大雞腿，故將 Q2 主菜改為「美味大雞腿」供應。2. 因食材調度故 R2 副菜一與 T2 副菜一對調供應。3. 因食材調度故 P5 湯品與 Q4 湯品對調供應。4. 因食材調度故 T1 湯品與 U1 湯品對調。

106 學年度上學期國民小學 12 月份葷食菜單(尚好)

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	時蔬	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 根莖	蔬菜	豆魚 肉蛋	油脂堅 果種子	熱量	鈣	鈉	水果
1	五	P5	白米飯	米	茄汁燒雞	生雞丁 洋葱 番茄醬	毛豆白菜	毛豆 白菜 金針菇 乾香菇 蒜末薑	蔬菜	金針湯	乾金針 肉絲	4.5	1.7	2.6	2.3	656	113	112	
4	一	Q1	白米飯	米	鮮燴肉片	肉片 肉片 時蔬 紅蘿蔔 沙茶醬	肉絲海根	海根 肉絲 九層塔 蒜末薑	蔬菜	羅宋湯	番茄 洋葱 白蘿蔔 大 骨	4	1.9	2	2.5	590	108	403	
5	二	Q2	紫米飯	米 黑糯米	美味大雞腿	青腿 薑 油包	清炒花椰	青花菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜末薑	蔬菜	時蔬海裙湯	時蔬 海帶芽 大骨	4.2	2.0	2.3	2.4	625	86	141	
6	三	Q3	白米飯	米	碎瓜絞肉	絞肉 碎瓜 刈薯 蒜末薑	芹香豆干	豆干 芹菜 紅蘿蔔 蒜末薑	蔬菜	紅豆西谷米	紅豆 西谷米 糖	5.3	1.5	2.3	2.3	685	332	603	
7	四	Q4	拌飯特餐	米 糙米	柳葉魚	柳葉魚	拌飯配料	三色丁 洋葱 絞肉 蒜末薑	蔬菜	時蔬豆腐湯	時蔬 豆腐	4.5	1.3	2.5	2.7	657	244	203	V
8	五	Q5	白米飯	米	京醬肉絲	肉絲 刈薯 甜麵醬 蒜末薑	豆包時蔬	時蔬 豆包 杏鮑菇 蒜末薑	蔬菜	健康瓜湯	時瓜 枸杞 大骨	4	2.1	2.2	2.5	610	93	145	
11	一	R1	白米飯	米	茄汁肉絲	肉絲 番茄 洋葱 番茄醬 蒜末薑	玉米三色	玉米粒 三色丁 蛋 蒜末薑	蔬菜	白蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨	5.6	1.5	1.9	2.5	685	78	62	
12	二	R2	白米飯	米	滷棒腿	棒腿 蒜末薑 油包	銀絲絞肉	白蘿蔔 紅蘿蔔 絞肉 蒜末薑	蔬菜	蔬菜蛋花湯	時蔬 蛋 紅蘿蔔	4.5	1.7	2.5	2.2	644	167	291	
13	三	R3	炊粉特餐	濕炊粉	沙茶肉片	肉片 肉片 紅蘿蔔 沙茶醬	炊粉拌料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥	蔬菜	時瓜湯	時瓜 紅蘿蔔 大 骨	6	1.9	2.0	2.3	722	89	281	
14	四	R4	麥片飯	米 麥片	味噌燒雞	生雞丁 紅蘿蔔 味噌 薑	翠炒三色	時蔬 絞肉 紅蘿蔔 蒜末薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.7	1.5	2.5	2.6	742	164	175	V
15	五	R5	白米飯	米	三杯肉絲	肉絲 刈薯 洋葱 九層塔	魚香豆腐	豆腐 絞肉 彩椒 蒜末薑	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜絲 肉絲 乾金針 蔥	4.5	1.4	2.3	2.8	649	150	650	
18	一	S1	白米飯	米	筍干肉絲	肉絲 筍干 蒜末薑	絞肉瓜粒	時瓜 絞肉 紅蘿蔔 黑木耳 蒜末薑	蔬菜	味噌海芽湯	時蔬 海帶芽 味噌	4	1.9	2.0	2.0	568	162	120	
19	二	S2	紫米飯	米 黑糯米	香油雞翅	雞翅 薑 油包	蘿蔔油腐	白蘿蔔 油豆腐 紅蘿蔔 蒜末薑	蔬菜	番茄蛋花湯	時蔬 番茄 蛋	4.2	1.5	3.5	1.7	671	186	164	
20	三	S3	西式特餐	麵條	柳葉魚	柳葉魚	茄汁肉醬	馬鈴薯 絞肉 洋葱 紅蘿蔔 番茄醬	蔬菜	玉米濃湯	三色豆 玉米醬 蛋	4	1.2	2.7	2.2	612	260	206	
21	四	S4	小米飯	米 小米	咖哩雞	生雞丁 南瓜 洋葱 紅蘿蔔 咖哩粉	豆皮白菜	白菜 豆皮 乾香菇 蒜末薑	蔬菜	冬瓜銀耳露	凍白木耳 冬瓜 鹽糖 糖	4.4	1.8	3.0	2.0	668	136	125	V
22	五	S5	白米飯	米	回鍋肉片	肉片 洋葱 筍片 紅蘿蔔 蒜末薑	時蔬粉絲	時蔬 絞肉 冬粉 黑木耳 蒜末薑	蔬菜	芥菜雞湯	芥菜 生雞丁 薑	4.5	1.8	3.0	2.0	675	138	243	
25	一	T1	白米飯	米	梅干肉片	肉片 梅干菜 蒜末薑	毛豆玉菜	高麗菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 蒜末薑	蔬菜	冬菜時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 冬菜	4.5	1.5	2.0	2.1	597	167.7	933.3	
26	二	T2	芝麻飯	米 黑芝麻	條瓜燒雞	生雞丁 條瓜 紅蘿蔔 薑末蒜	絞肉瓜粒	時瓜 絞肉 黑木耳 蒜末薑	蔬菜	時蔬菇湯	時蔬 金針菇 大骨	4.5	1.8	2.5	2.1	642	77.5	406.9	
27	三	T3	白米飯	米	茄汁豬柳	豬柳 洋葱 番茄 紅蘿蔔 蒜末薑	雙色花椰	花椰菜 豆包 蒜末薑	蔬菜	紅豆西米露	紅豆 西谷米 糖	5.2	1.5	2.0	2.2	651	103.3	73.2	
28	四	T4	拌飯特餐	米 糙米	黃金魚排	魚排	拌飯配料	三色豆 洋葱 絞肉 蒜末薑	蔬菜	茅香枸杞湯	牛蒡 枸杞 大骨	5	1.3	2.3	2.6	672	97.7	108.7	V
29	五	T5	白米飯	米	泡菜燒雞	生雞丁 泡菜 蒜末薑	肉絲白菜	白菜 紅蘿蔔 肉絲 蒜末薑	蔬菜	木須豆腐湯	豆腐 黑木耳 紅蘿蔔	4.5	1.6	2.7	2.3	661	105.8	206.4	

敬啟者：「本月產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用。」

說明：1. 為符合每月第一週供應大雞腿，故將 Q2 主菜改為「美味大雞腿」供應。2. 因食材調度故 R2 副菜一與 T5 副菜一對調供應。3. 因食材調度故 P5 湯品與 Q4 湯品對調供應。4. 因食材調度故 T1 湯品與 U1 湯品對調。