

109 學年度上學期國民小學 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	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	二	P2	糙米飯	米 糙米	香滷豆腐	豆腐 薑 滷包	玉菜炒蛋	蛋 高麗菜 薑	蔬菜	榨菜時蔬湯	榨菜 時蔬 薑	4	1.3	2	2	553		206	374
2	三	P3	若燥麵特餐	拉麵	時瓜干丁	豆干丁 冬瓜 素絞肉 乾香 菇	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑	蔬菜	蘿蔔湯	薑 白蘿蔔	2.7	1.9	2.5	2	514		568	214
3	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 南瓜 西芹 紅蘿蔔 咖 哩粉 素絞肉	滷煎蒸炒蛋	蛋	蔬菜	紅豆湯圓	紅豆 二砂糖 湯圓	5.1	1.3	2.1	2	637		126	137
4	五	P5	小米飯	米 小米	地瓜油腐	油豆腐 地瓜 紅蘿蔔 薑	蛋酥白菜	蛋 大白菜 薑	蔬菜	紫菜湯	乾紫菜 時蔬 薑	4.5	1.4	1.5	2	553		257	69
7	一	Q1	白米飯	米	美味豆包	豆包 高麗菜 薑 醬油膏	金珠翠玉	三色豆 玉米粒 絞肉 薑	蔬菜	針菇時蔬湯	金針菇 時蔬 薑	4.5	1.3	2	1.5	565		387	48
8	二	Q2	糙米飯	米 糙米	蘿勒油腐	油豆腐 紅蘿蔔 刈薯 薑 九 層塔	蛋酥白菜	蛋 大白菜 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	4	2.1	2.5	2.6	637		144	146
9	三	Q3	油飯特餐	米 糯米	滷煎蒸炒蛋	蛋 薑 滷包	油飯配料	素肉絲 豆干 乾香菇 竹筍 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4	1.4	2.2	2.2	579		189	180
10	四	Q4	糙米飯	米 糙米	碎瓜麵腸	麵腸 冬瓜 碎瓜 薑 醬油	蛋香花椰	蛋 花椰菜 薑	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖	4	1.4	1.9	3.2	601		181	177
11	五	Q5	紫米飯	米 紫米	蘿蔔豆干	豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	海結凍腐	海帶結 凍豆腐 薑	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑	4	2.2	2	2.6	602		144	125
14	一	R1	白米飯	米	家常麵腸	麵腸 高麗菜 紅蘿蔔 薑	絞若瓜粒	素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木 耳 薑	蔬菜	香菇蘿蔔湯	白蘿蔔 乾香菇 薑	4	2.1	2	2.2	582		223	212
15	二	R2	糙米飯	米 糙米	洋芋豆包	豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜 枸杞子 薑	4.3	1.4	2	2.5	599		212	204
16	三	R3	炊粉特餐	乾炊粉	蜜汁豆干	豆干 滷包 二砂糖	炊粉配料	高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香 菇	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	3.3	1.7	2	2.7	545		201	207
17	四	R4	糙米飯	米 糙米	香滷豆腐	豆腐 滷包 薑	豆包白菜	豆包 大白菜 乾香菇 紅蘿蔔 薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	4.8	1.3	2	2.2	618		198	189
18	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	南瓜油腐	油豆腐 南瓜 薑	若絲豆芽	豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑	蔬菜	味噌海芽湯	時蔬 海芽 味噌	4.8	1.3	1.9	2.2	610		186	193
21	一	S1	白米飯	米	京醬豆包	豆包 刈薯 紅蘿蔔 薑 甜麵醬	季豆干片	冷凍菜豆 豆干 薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑 紅蘿蔔	4	1.6	2.1	1.9	563		139	142
22	二	S2	糙米飯	米 糙米	咖哩毛豆	毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 咖 哩粉	蛋酥白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 枸杞子 薑	4.4	1.6	2	1.8	579		221	209
23	三	S3	西式特餐	通心粉	香滷豆包	豆包 滷包 薑	茄汁若醬	素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 紅蘿蔔 濃湯 粉	3.2	1.2	2.7	2	547		223	159
24	四	S4	糙米飯	米 糙米	瓜仔凍腐	凍豆腐 醬瓜 薑	玉米三色	玉米粒 三色豆 薑 毛豆	蔬菜	仙草茶	仙草干 糖	4.2	1	2.2	1.6	556		184	110
25	五	S5	芝麻飯	米 黑芝麻	鐵板豆包	豆包 筍片 紅蘿蔔 薑	番茄豆腐	豆腐 番茄 薑	蔬菜	榨菜金針湯	榨菜 乾金針 薑	4	1.4	2.5	2	593		215	173
28	一	T1	白米飯	米	鳳梨麵腸	麵腸 蔴鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 薑	銀蘿絞若	素絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紫菜湯	紫菜 薑	4	1.7	2.2	2	534		90	106
29	二	T2	糙米飯	米 糙米	滷煎蒸炒蛋	蛋 薑 滷包	雙色花椰	青花菜 白花菜 紅蘿蔔 薑 豆 包	蔬菜	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞子 薑	4	1.5	1.8	2	507		127	154
30	三	T3	羹麵特餐	麵條	香滷豆干	豆干 滷包 薑	豆包玉菜	高麗菜 紅蘿蔔 薑 豆包	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 紅蘿蔔 乾木 耳	4	1.3	1.9	2	508		366	983
31	四	T4	糙米飯	米 糙米	打拋油腐	油豆腐 杏鮑菇 九層塔 番茄 薑	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	4.8	1.4	2.5	2	599		252	149

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

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, P3 若燥麵特餐使用拉麵, P4、R3 副菜對調, R5 副菜對調, Q5、R5 湯品對調。

三、避免食材重複性, C3、Q3 的主食、副菜一、副菜二對調, P5 主菜改為地瓜油腐。四、T3 羹麵特餐的麵條、三絲羹湯, 請拌在一起食用。