**106學年度下學期國民小學2、3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 | 全榖  根莖 | 蔬菜 | 豆魚  肉蛋 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 21 | 三 | E1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 濕海帶結 薑 | 高麗菜炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 時蔬 | 木須豆腐湯 | 木耳絲 豆腐 時蔬 薑 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.6 | 670 | 165 | 202 |  |
| 22 | 四 | E2 | 燕麥飯 | 燕麥 米 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 白菜 紅蘿蔔 乾香菇絲 素沙茶醬 | 時蔬 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜 薑 冬粉 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2.7 | 552 | 220 | 89 |  |
| 23 | 五 | E3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 小方豆干 薑 素蠔油 | 丼飯配料 | 素絞肉 三色豆 紅蘿蔔 海苔絲 醬油 薑 | 時蔬 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.6 | 2.0 | 2.7 | 592 | 213 | 80 |  |
| 26 | 一 | F1 | 白米飯 | 米 | 餘香豆干 | 豆干 紅蘿蔔 薑 青椒 | 毛豆西滷 | 毛豆 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 杏鮑菇 薑 | 蔬菜 | 金針時蔬湯 | 乾金針 時蔬 薑 | 4.8 | 1.7 | 2.5 | 2.4 | 674 | 575 | 178 |  |
| 27 | 二 | F2 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 紅白蛋香 | 雞蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 濕海芽 味噌 薑 | 4.5 | 1.5 | 2.0 | 2.3 | 606 | 278 | 261 |  |
| 28 | 三 | 放假日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 四 | F4 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 豆薯干片 | 豆干 刈薯 薑 | 豆皮時瓜 | 時瓜 豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 銀耳枸杞湯 | 濕白木耳  枸杞 糖 | 4.5 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 630 | 497 | 131 |  |
| 2 | 五 | F5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆包 | 豆包 高麗菜 泡菜 薑 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蕃茄蘿蔔湯 | 蕃茄 白蘿蔔 薑 | 4.0 | 1.7 | 2.6 | 2.5 | 630 | 221 | 184 |  |
| 5 | 一 | G1 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 白菜 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 珍菇紫菜湯 | 金針菇 紫菜 薑 | 4.0 | 1.5 | 2.2 | 2.5 | 595 | 338 | 141 |  |
| 6 | 二 | G2 | 麥片飯 | 米 麥片 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 玉筍油腐 | 油豆腐 玉米筍 紅蘿蔔 青豆仁 薑 | 蔬菜 | 雪蓮瓜湯 | 雪蓮子 時瓜 薑 | 4.4 | 1.3 | 2.0 | 2.5 | 603 | 208 | 114 |  |
| 7 | 三 | G3 | 麵食特餐 | 濕麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 薑 醬油 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 三色丁 薑 | 蔬菜 | 田園濃湯 | 花椰菜 蛋 濕白木耳 薑 | 5.0 | 1.5 | 1.5 | 2.4 | 608 | 209 | 689 |  |
| 8 | 四 | G4 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 杏鮑菇 薑 | 毛豆時瓜 | 毛豆 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 糖 地瓜 | 5.5 | 1.5 | 2.0 | 2.4 | 681 | 126 | 190 |  |
| 9 | 五 | G5 | 白米飯 | 米 | 黑椒干片 | 豆干 紅蘿蔔 黑椒粒 | 芝麻海結 | 乾海帶結 白芝麻 薑 | 蔬菜 | 青菜豆腐湯 | 時蔬 豆腐 薑 | 4.0 | 1.5 | 2.3 | 2.4 | 598 | 607 | 155 |  |
| 12 | 一 | H1 | 白米飯 | 米 | 京醬油腐 | 油腐 刈薯 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 紅蘿蔔 白蘿蔔 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2.1 | 570 | 259 | 98 |  |
| 13 | 二 | H2 | 胚芽飯 | 米 胚芽 | 蠔油豆腐 | 豆腐 桶筍 薑 | 燴時瓜 | 時瓜 素肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 時蔬 海裙菜 薑 | 4.2 | 1.7 | 2 | 2.1 | 581 | 210 | 98 |  |
| 14 | 三 | H3 | 刈包特餐 | 刈包 | 刈包配料 | 豆包 酸菜 薑 | 翠拌玉米 | 毛豆 玉米粒 濕白木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.2 | 2 | 587 | 128 | 620 |  |
| 15 | 四 | H4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 時瓜 薑 | 銀蘿絞若 | 白蘿蔔 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 紅豆湯 | 紅豆 糖 | 5 | 1.7 | 2 | 2.1 | 637 | 277 | 219 |  |
| 16 | 五 | H5 | 白米飯 | 米 | 梅干若絲 | 豆干 濕梅干 乾香菇 薑 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍菜 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.9 | 2.1 | 2.1 | 580 | 599 | 422 |  |
| 19 | 一 | I1 | 白米飯 | 米 | 糖醋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 番茄醬 | 毛豆白菜 | 白菜 毛豆 紅蘿蔔 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2 | 2.7 | 602 | 130 | 104 |  |
| 20 | 二 | I2 | 小米飯 | 米 小米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 豆皮時瓜 | 時瓜 乾豆皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時蔬 番茄 薑 | 4.2 | 1.7 | 1.8 | 2.2 | 571 | 505 | 113 |  |
| 21 | 三 | I3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 紅燒豆腐 | 豆腐 薑 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 | 蔬菜 | 芥菜湯 | 芥菜 薑 | 4 | 1.5 | 2 | 2.2 | 567 | 219 | 283 |  |
| 22 | 四 | I4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 豆薯 乾香菇 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔 蛋 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 糖 麥仁 | 6 | 1.2 | 2 | 2.3 | 704 | 301 | 132 |  |
| 23 | 五 | I5 | 白米飯 | 米 | 家常油腐 | 油豆腐 小黃瓜 紅蘿蔔 薑 | 蘿蔔海結 | 濕海帶結 白蘿蔔 豆干 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4.2 | 1.5 | 1.9 | 2.2 | 573 | 379 | 165 |  |
| 26 | 一 | J1 | 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 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 乾香菇 | 4 | 1.9 | 2 | 2.4 | 586 | 119 | 96 |  |
| 27 | 二 | J2 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 九層塔炒蛋 | 雞蛋 九層塔 | 蘿蔔油腐 | 油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 577 | 185 | 158 |  |
| 28 | 三 | J3 | 西式特餐 | 濕麵條 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 黑椒若醬 | 素絞肉 西芹 三色豆 薑 | 蔬菜 | 紫菜針菇湯 | 乾紫菜 薑 金針菇 | 4 | 1.3 | 2.1 | 1.8 | 551 | 129 | 731 |  |
| 29 | 四 | J4 | 白米飯 | 米 | 條瓜凍腐 | 凍豆腐 條瓜 薑 | 豆皮白菜 | 白菜 乾豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 蒡蓮枸杞湯 | 牛蒡 雪蓮子 素肉絲 枸杞 | 4.5 | 1.5 | 2 | 1.8 | 584 | 295 | 213 |  |
| 30 | 五 | J5 | 白米飯 | 米 | 泡菜豆腐 | 豆腐 高麗菜 泡菜 粉絲 薑 | 三色蒸/炒蛋 | 蛋 三色丁 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 | 4.5 | 1.6 | 2 | 2 | 595 | 227 | 177 |  |
| 31 | 六 | K5 | 白米飯 | 米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 玉米筍 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 薑 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 4 | 1.7 | 1.8 | 2.1 | 552 | 513 | 120 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋及麩質，不適合其過敏體質者食用」。**