**106學年度下學期國民小學5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  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 1 | 二 | O2 | 芝麻飯 | 白米 黑芝麻 | 滷蛋 | 雞蛋 薑 滷包 | 芹香鮑菇 | 芹菜 杏鮑菇 素肉絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽 時蔬 豆腐 味噌 | 4 | 1.5 | 2.1 | 2 | 565 | 106 | 118 |  |
| 2 | 三 | O3 | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 薑 | 豆皮白菜 | 白菜 豆皮 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 糙米粥 | 糙米 時蔬 乾香菇 蛋 薑 | 3.5 | 1.8 | 2.1 | 2.1 | 542 | 469 | 653 |  |
| 3 | 四 | O4 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 三杯豆包 | 豆包 杏鮑菇 薑 九層塔 | 豆芽若絲 | 豆芽 素肉絲 黑木耳 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草 糖 | 4.2 | 1.5 | 2 | 2.2 | 581 | 113 | 58 | V |
| 4 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 干拌菜頭 | 豆干 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2.1 | 570 | 455 | 130 |  |
| 7 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 海結豆干 | 豆干 海帶結 紅蘿蔔 薑 | 時瓜素若 | 時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蒡香枸杞湯 | 牛蒡 白蘿蔔 枸杞 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2.1 | 572 | 493 | 162 |  |
| 8 | 二 | P2 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅仁炒蛋 | 雞蛋 紅蘿蔔 薑 | 家常豆腐 | 豆腐 三色豆 薑 | 蔬菜 | 海裙湯 | 海帶芽 時蔬 薑 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2.2 | 576 | 192 | 156 |  |
| 9 | 三 | P3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 拌麵配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 薑 乾香菇 | 蔬菜 | 珍菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 木耳絲 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 577 | 135 | 1019 |  |
| 10 | 四 | P4 | 小米飯 | 米 小米 | 咖哩凍腐 | 凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉 | 三色豆炒蛋 | 雞蛋 三色豆 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 小粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 4.4 | 1.4 | 2 | 2.3 | 597 | 299 | 150 | V |
| 11 | 五 | P5 | 白米飯 | 米 | 茄汁油腐 | 油腐 蕃茄 番茄醬 | 毛豆白菜 | 毛豆 白菜 金針菇 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 時蔬豆腐湯 | 時蔬 豆腐 薑 | 4 | 1.9 | 2 | 2.1 | 572 | 314 | 78 |  |
| 14 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 沙茶干片 | 筍片 豆干片 時菇 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 | 2 | 2.4 | 2.5 | 623 | 520 | 443 |  |
| 15 | 二 | Q2 | 白米飯 | 米 | 紅燒油腐 | 油豆腐 紅蘿蔔 薑 | 清炒花椰 | 青花菜 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬海裙湯 | 海帶芽 時蔬 | 4 | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 708 | 242 | 141 |  |
| 16 | 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 | 紅豆紫米粥 | 紅豆 黑糯米 糖 | 5.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 685 | 476 | 595 |  |
| 17 | 四 | Q4 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷味雙拼 | 蛋 海帶結 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色丁 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 金針湯 | 乾金針 豆皮 薑 | 5 | 1.5 | 2 | 2.6 | 655 | 113 | 216 | V |
| 18 | 五 | Q5 | 白米飯 | 米 | 京醬豆腐 | 豆腐 季節豆 薑 甜麵醬 | 豆包時蔬 | 豆包 豆芽菜 紅黃椒 薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4 | 2 | 2.4 | 2.5 | 623 | 202 | 84 |  |
| 21 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 茄汁凍腐 | 凍豆腐 番茄 西芹  蕃茄醬 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色丁 蛋薑 | 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 | 榨菜絲 粉絲 薑 | 4.2 | 1.3 | 2 | 2.5 | 589 | 91 | 66 |  |
| 22 | 二 | R2 | 白米飯 | 米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 豆皮白菜 | 乾豆皮 白菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜蛋花湯 | 時蔬 蛋 薑 紅蘿蔔 | 4 | 1.7 | 2 | 2.2 | 572 | 637 | 241 |  |
| 23 | 三 | R3 | 炊粉特餐 | 炊粉 | 沙茶豆包 | 豆包 筍片 紅蘿蔔 沙茶醬 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 蛋 薑 | 6.5 | 2 | 1.9 | 2.3 | 751 | 162 | 155 |  |
| 24 | 四 | R4 | 麥片飯 | 米 麥片 | 味噌豆腐 | 豆腐 紅蘿蔔 味噌 薑 | 芹香炒蛋 | 芹菜 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.3 | 1.9 | 2.6 | 656 | 296 | 184 | V |
| 25 | 五 | R5 | 白米飯 | 米 | 塔香豆包 | 豆包 九層塔 杏鮑菇  薑 | 餘香豆腐 | 豆腐 青椒 彩椒 薑 | 蔬菜 | 白蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 1.6 | 2 | 2.8 | 596 | 173 | 625 |  |
| 28 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 筍干凍腐 | 凍豆腐 筍干 薑 | 絞若瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 黑木耳 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 海帶芽 味噌 | 4.5 | 1.3 | 2.2 | 2.3 | 594 | 298 | 140 |  |
| 29 | 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 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.1 | 2.4 | 595 | 203 | 199 |  |
| 30 | 三 | S3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷蛋 | 蛋 薑 滷包 | 茄汁肉醬 | 素絞肉 三色丁 馬鈴薯 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 花椰菜 紅蘿蔔 蛋 玉米粒 | 4.9 | 1.3 | 1.1 | 2.2 | 546 | 132 | 227 |  |
| 31 | 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 | 豆皮時蔬 | 豆皮 時蔬 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳露 | 濕白木耳 冬瓜糖磚 糖 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2 | 594 | 275 | 150 | V |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮，不適合其過敏體質者食用」。** 說明: 一、配合葷食調整菜單。