**109學年度下學期吉安國民小學3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** | **全榖**  **雜糧** | **蔬菜** | **豆**  **蛋類** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| **1** | **一** | **E1** |  |  |  | **二二八連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **二** | **E2** | **白米飯** | **米** | **回鍋干片** | **豆干 高麗菜 彩椒 薑** | **枸杞時瓜** | **冬瓜 紅蘿蔔 薑 枸杞** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **豆腐 味噌** | **4** | **1.7** | **2** | **2** | **563** |  | **121** | **313** |
| **3** | **三** | **E3** | **西式特餐** | **拉麵** | **西式配料** | **干丁 芹菜 紅蘿蔔 番茄 番茄醬** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **蛋 南瓜 冷凍青花菜** | **4** | **1.7** | **2.5** | **2** | **600** |  | **661** | **255** |
| **4** | **四** | **E4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **銀蘿油腐** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆湯** | **紅豆 二砂糖** | **4** | **1.1** | **2** | **2** | **548** |  | **222** | **115** |
| **5** | **五** | **E5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **咕咾豆包** | **豆包 鳳梨 青椒 番茄醬 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **4.2** | **1.5** | **2.5** | **2.5** | **632** |  | **116** | **107** |
| **8** | **一** | **F1** | **白米飯** | **米** | **滷豆包** | **豆包 滷包** | **三杯麵腸** | **麵腸 青椒 乾木耳 薑 九層塔** | **蔬菜** | **針菇湯** | **金針菇 紅蘿蔔 薑 時蔬** | **4** | **1.2** | **2.5** | **2** | **588** |  | **84** | **48** |
| **9** | **二** | **F2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蜜汁豆干** | **豆干 薑** | **油腐雙仁** | **油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紫菜湯** | **紫菜 薑** | **4.2** | **1.5** | **2** | **2** | **572** |  | **529** | **118** |
| **10** | **三** | **F3** | **丼飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **丼飯配料** | **高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 海苔絲** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **玉米粒 紅蘿蔔 蛋**  **薑** | **4.1** | **1.2** | **2.1** | **2** | **565** |  | **129** | **248** |
| **11** | **四** | **F4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **沙茶麵腸** | **麵腸 高麗菜 薑** | **毛豆冬瓜** | **冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔**  **薑** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **黑糖 粉圓** | **5.3** | **1.7** | **2** | **2** | **654** |  | **233** | **86** |
| **12** | **五** | **F5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **醬瓜干丁** | **豆干 醬瓜 薑** | **翠拌玉米** | **玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **番茄清湯** | **番茄 芹菜 薑** | **4.2** | **1.7** | **2** | **2** | **577** |  | **576** | **441** |
| **15** | **一** | **G1** | **白米飯** | **米** | **京醬豆包** | **豆包 芹菜 紅蘿蔔**  **甜麵醬** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **玉米段湯** | **玉米段 薑** | **4** | **1.4** | **2** | **2.5** | **578** |  | **223** | **212** |
| **16** | **二** | **G2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨豆干** | **豆干 冬瓜 鳳梨豆醬 薑** | **針菇油腐** | **油豆腐 金針菇 芹菜**  **紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **2.1** | **2.1** | **2.5** | **603** |  | **212** | **204** |
| **17** | **三** | **G3** | **刈包特餐** | **刈包** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **酸菜麵腸** | **酸菜麵腸薑** | **蔬菜** | **粉絲湯** | **時蔬 冬粉 薑** | **4.8** | **1.4** | **2** | **2.9** | **652** |  | **201** | **207** |
| **18** | **四** | **G4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **打拋干丁** | **豆干 刈薯 九層塔**  **芹菜 薑** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **紅豆紫米湯** | **紅豆 紫米 二砂糖** | **5.3** | **1.6** | **3.3** | **2.4** | **767** |  | **198** | **189** |
| **19** | **五** | **G5** | **小米飯** | **米 小米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **家常豆腐** | **豆腐 桶筍(麻竹筍)**  **紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時蔬 薑** | **4.2** | **1.6** | **2** | **2.4** | **592** |  | **186** | **193** |
| **22** | **一** | **H1** | **白米飯** | **米** | **芝麻麵腸** | **麵腸 時蔬 紅蘿蔔**  **白芝麻 薑** | **沙茶冬粉** | **冬粉 時蔬 乾木耳 薑**  **沙茶醬** | **蔬菜** | **味噌海芽湯** | **海帶芽 時蔬 味噌** | **5** | **1.5** | **1.8** | **2** | **577** |  | **127** | **165** |
| **23** | **二** | **H2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **咖哩毛豆** | **冷凍毛豆仁 馬鈴薯 紅蘿蔔 芹菜 薑 咖哩粉** | **蛋香白菜** | **大白菜 蛋 紅蘿蔔**  **乾香菇 薑** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **4** | **1.9** | **2** | **2** | **528** |  | **182** | **169** |
| **24** | **三** | **H3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **油飯配料** | **豆干 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **4.5** | **1.2** | **2** | **2** | **545** |  | **177** | **243** |
| **25** | **四** | **H4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **南瓜麵腸** | **麵腸 南瓜 紅蘿蔔 薑** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **4.4** | **1.2** | **2.2** | **2** | **549** |  | **131** | **136** |
| **26** | **五** | **H5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **回鍋油腐** | **油豆腐 高麗菜 薑 紅蘿蔔** | **咕咾豆包** | **豆包 紅蘿蔔 青椒**  **番茄醬 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4.2** | **1.5** | **2.1** | **2** | **538** |  | **255** | **77** |
| **29** | **一** | **I1** | **白米飯** | **米** | **瓜仔麵腸** | **麵腸 醬瓜 薑 刈薯** | **玉米白菜** | **大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 薑 冷凍毛豆仁** | **蔬菜** | **時蔬蛋花湯** | **時蔬 蛋 薑** | **4.1** | **2** | **2.1** | **2** | **585** |  | **119** | **327** |
| **30** | **二** | **I2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **田園花椰** | **馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4.2** | **1.4** | **2** | **2** | **569** |  | **110** | **234** |
| **31** | **三** | **I3** | **肉燥拌麵** | **拉麵** | **冬瓜干丁** | **干丁 冬瓜 乾香菇 薑** | **若絲豆芽** | **豆芽菜 素肉絲 紅蘿蔔 薑 芹菜** | **蔬菜** | **味噌湯** | **時蔬 薑 味噌** | **4** | **1.9** | **2** | **2** | **568** |  | **524** | **1139** |

**過敏原警語:「本月產品含有花生、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:3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，E2主食改為白米飯，C1、E2主菜對調，E3、I3主食改為拉麵，F2主菜改為蜜汁豆干，H4副菜改為滷煎蒸炒滑蛋。 三、為避免食材重複性，C1、F5副菜對調。