**109學年度下學期吉安國民小學4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** | **四** | **I4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **蘿蔔麵腸** | **麵腸 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑** | **家常油腐** | **油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 薑** | **蔬菜** | **仙草茶** | **茶包 二砂糖** | **4** | **1.2** | **2.2** | **2** | **565** |  | **152** | **96** |
| **2** | **五** | **I5** |  |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **一** | **J1** |  |  |  |  |  | **清明連假** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **二** | **J2** | **白米飯** | **米** | **地瓜凍腐** | **凍豆腐 地瓜 薑** | **毛豆白菜** | **大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇 素絞肉** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4.7** | **1.8** | **1.9** | **1.9** | **602** |  | **322** | **51** |
| **7** | **三** | **J3** | **西式特餐** | **通心麵** | **茄汁干丁** | **豆干 芹菜 紅蘿蔔 番茄 薑 番茄醬** | **蛋香花椰** | **蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **南瓜濃湯** | **南瓜 芹菜 玉米濃湯調理包 蛋** | **3.4** | **1.7** | **2.6** | **2.2** | **575** |  | **335** | **109** |
| **8** | **四** | **J4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷豆包** | **豆包 滷包** | **什錦鵪鶉蛋** | **鵪鶉蛋 青椒 素肉絲 紅蘿蔔 秀珍菇 薑** | **蔬菜** | **銀耳甜湯** | **白木耳 二砂糖** | **4** | **1.2** | **2.6** | **1.9** | **591** |  | **136** | **70** |
| **9** | **五** | **J5** | **小米飯** | **米 小米** | **咖哩油腐** | **油豆腐 馬鈴薯 芹菜 紅蘿蔔 咖哩粉** | **蔬香冬粉** | **冬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **薑絲冬瓜湯** | **冬瓜 薑** | **5.1** | **1.5** | **2** | **1.8** | **626** |  | **233** | **30** |
| **12** | **一** | **K1** | **白米飯** | **米** | **洋芋豆包** | **豆包 馬鈴薯 薑 紅蘿蔔** | **沙茶筍片** | **桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬** | **蔬菜** | **蘿蔔湯** | **白蘿蔔 薑** | **4.8** | **1.5** | **2** | **2** | **614** |  | **77** | **74** |
| **13** | **二** | **K2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **香滷油腐** | **油豆腐** | **紅仁炒蛋** | **紅蘿蔔 蛋 薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **味噌 豆腐 薑** | **4.1** | **1.4** | **2.5** | **2** | **600** |  | **300** | **267** |
| **14** | **三** | **K3** | **拌飯特餐** | **米 糙米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **拌飯配料** | **素絞肉 豆干丁 三色豆 乾香菇 冷凍玉米粒 芹菜** | **蔬菜** | **海芽針菇湯** | **乾海帶芽 薑 金針菇** | **4.2** | **1.2** | **2.3** | **2** | **587** |  | **300** | **362** |
| **15** | **四** | **K4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **花生干片** | **豆干 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 薑** | **絞若扁蒲** | **素絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **黑糖粉圓** | **粉圓 黑糖** | **5** | **1.8** | **2** | **2** | **635** |  | **483** | **187** |
| **16** | **五** | **K5** | **紫米飯** | **米 紫米** | **茄醬豆包** | **豆包 番茄 九層塔 白蘿蔔 薑 番茄醬** | **杏鮑菇炒蛋** | **蛋 杏鮑菇 乾木耳** | **蔬菜** | **時瓜湯** | **時瓜 薑** | **4.2** | **1.7** | **2** | **2** | **577** |  | **108** | **78** |
| **19** | **一** | **L1** | **白米飯** | **米** | **豆豉豆干** | **豆干 芹菜 豆豉 紅蘿蔔 薑** | **玉米炒蛋** | **蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4.1** | **1.3** | **2.5** | **2.7** | **629** |  | **241** | **195** |
| **20** | **二** | **L2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **鳳梨豆包** | **豆包 鳳梨罐頭 薑 青椒** | **若絲玉菜** | **素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **冬瓜薑絲湯** | **冬瓜 薑** | **4** | **1.8** | **2** | **2.5** | **588** |  | **642** | **148** |
| **21** | **三** | **M3** | **油飯特餐** | **米 糯米** | **滷煎蒸炒滑蛋** | **蛋** | **油飯配料** | **豆干丁 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 薑 素絞肉** | **蔬菜** | **家常羹湯** | **蛋 金針菇 紅蘿蔔**  **乾木耳 刈薯** | **4.1** | **1.3** | **2.3** | **2.1** | **587** |  | **221** | **207** |
| **22** | **四** | **L4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **家常豆包** | **豆包 高麗菜 紅蘿蔔 薑** | **絞若時瓜** | **時瓜 素絞肉 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **地瓜西谷米** | **地瓜 西谷米** | **4** | **1.8** | **2** | **2.7** | **597** |  | **300** | **430** |
| **23** | **五** | **L5** | **燕麥飯** | **米 燕麥** | **三杯麵腸** | **麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑** | **芹香豆芽** | **芹菜 豆芽菜 薑 紅蘿蔔**  **豆皮** | **蔬菜** | **玉米蛋花湯** | **蛋 冷凍玉米粒 薑** | **5** | **1.4** | **2.8** | **2.8** | **721** |  | **498** | **139** |
| **26** | **一** | **M1** | **白米飯** | **米** | **茄汁豆包** | **豆包 番茄 番茄醬** | **毛豆扁蒲** | **扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔**  **薑** | **蔬菜** | **味噌豆腐湯** | **味噌 豆腐 薑** | **4.1** | **1.7** | **2.3** | **2** | **592** |  | **235** | **212** |
| **27** | **二** | **M2** | **糙米飯** | **米 糙米** | **豆瓣麵腸** | **麵腸 芹菜 紅蘿蔔 豆瓣醬 薑** | **蔬菜佃煮** | **油豆腐 白蘿蔔 玉米段** | **蔬菜** | **金針粉絲湯** | **乾金針 薑 粉絲** | **4.1** | **1.4** | **2.5** | **2** | **600** |  | **229** | **204** |
| **28** | **三** | **L3** | **咖哩麵食** | **拉麵** | **麵食配料** | **干丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉** | **豆包豆芽** | **豆包 豆芽菜 薑 芹菜** | **蔬菜** | **紫菜蛋花湯** | **紫菜 蛋 薑** | **4.9** | **1.3** | **1.6** | **2.5** | **608** |  | **775** | **821** |
| **29** | **四** | **M4** | **糙米飯** | **米 糙米** | **銀蘿凍腐** | **凍豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔**  **薑** | **時蔬寬粉** | **寬粉 素絞肉 時蔬 乾木耳 薑** | **蔬菜** | **綠豆湯** | **綠豆 二砂糖** | **4.8** | **1.2** | **2** | **2** | **606** |  | **222** | **189** |
| **30** | **五** | **M5** | **芝麻飯** | **米 黑芝麻(熟)** | **醬瓜干丁** | **豆干 醬瓜 薑** | **紅仁炒蛋** | **蛋 紅蘿蔔 薑** | **蔬菜** | **時蔬湯** | **時蔬 薑** | **4** | **1.3** | **2.5** | **2.2** | **599** |  | **210** | **193** |

**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:1月份菜單編排說明如下：一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。 二、避免食材重複性，I5、K1主菜對調，J2主食改為白米飯，素K2主菜改為香滷油腐，L2、N2主菜對調，L3、M3整天菜色對調，L4、L5主菜對調，L3主食改為拉麵，

素L3麵食配料中油豆腐6公斤改為干丁4公斤且其他食材品項及重量不變，J1、K1副菜對調，J3副菜改為蛋香花椰，J4什錦鵪鶉蛋食材中芹菜2公斤改為青椒1公斤且其他食材品項及重量不變，K5副菜改為杏鮑菇炒蛋，

L5、M4副菜對調，L5芹香豆芽食材中豆包3公斤改為豆皮1.5公斤且其他食材品項及重量不變，J2、K1湯品對調，L4湯品改為地瓜西谷米，L5、M1湯品