**112學年度上學期國民中學10月份素食菜單(非偏鄉)-尚好便當 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **副菜二** | **副菜二****食材明細** | **蔬菜** | **湯 品 類** | **湯品****食材明細** | **附餐1** | **附餐2** | **穀/份** | **豆/份** | **蔬/份** | **油/份** | **乳/份** | **果/份** | **熱量** | **鈣** | **鈉** |
| **10/2** | **一** | **F1** | 白米飯 | 米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 胡蘿蔔 芹菜 番茄醬 | 青椒豆干 | 豆干 甜椒(青皮) 乾木耳 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 結球白菜 胡蘿蔔薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 胡蘿蔔 素羊肉 薑 | 海苔 |  | 5 | 2.8 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 740 | 330 | 212 |
| **10/3** | **二** | **F2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 塔香麵腸 | 麵腸 九層塔 芹菜 | 蔬佐蛋香 | 雞蛋 甘藍 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 鮮菇海芽湯 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 豆漿 |  | 5 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 713 | 214 | 147 |
| **10/4** | **三** | **F3** | 拌麵特餐 | 拉麵 | 香菇豆干 | 豆干 冬瓜 乾香菇 薑 | 拌麵配料 | 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔蒜 冷凍毛豆仁 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 | 果汁 |  | 4 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 615 | 258 | 158 |
| **110/5** | **四** | **F4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔薑 | 若絲豆芽 | 綠豆芽 素肉絲 胡蘿蔔 薑 | 滷味雙拼 | 凍豆腐 乾海帶 | 蔬菜 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 二砂糖 芋圓 | 餐包 |  | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 835 | 328 | 255 |
| **10/6** | **五** | **F5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 紅白燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 豆包花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 豆包 | 木須佐蛋 | 雞蛋 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄糊 馬鈴薯 芹菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 732 | 333 | 202 |
| **10/11** | **三** | **G3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 油飯配料 | 素肉 脆筍 乾香菇 薑 | 滷味雙拼 | 豆干 乾海帶 | 肉絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 素羊肉 | 果汁 |  | 5.2 | 2.5 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 739 | 383 | 242 |
| **10/12** | **四** | **G4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 地瓜豆包 | 豆包 地瓜 胡蘿蔔 薑 | 針菇白菜 | 金針菇 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 滷包 薑 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 378 | 295 |
|  **10/13** | **五** | **G5** | 小米飯 | 米 小米 | 壽喜豆干 | 豆干 甘藍 胡蘿蔔 | 木須蛋香 | 雞蛋 芹菜 胡蘿蔔 薑 木耳 | 泰式素丸 | 素丸 酸辣醬 | 蔬菜 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 素羊肉 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 777 | 303 | 232 |
| **10/16** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 油花生薑 花胡瓜 紅蘿蔔 素肉 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑 | 海苔 |  | 5.6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 792 | 166 | 490 |
| **10/17** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽素塊 | 素麥克雞塊 胡椒鹽 | 奶香玉米 | 冷凍玉米粒 奶油(固態) 馬鈴薯 | 麻婆豆腐 | 豆腐 脆筍 薑 | 蔬菜 | 枸杞時蔬湯 | 時蔬 薑 素羊肉 枸杞 | 餐包 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 155 | 117 |
| **10/18** | **三** | **H3** | 米粉特餐 | 米粉 | 香菇豆干 | 豆干 時蔬 乾香菇 薑 | 南瓜若絲 | 素肉 南瓜 胡蘿蔔 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 刈薯 醬油 二砂糖 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 果汁 |  | 4 | 2.2 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 625 | 152 | 186 |
| **10/19** | **四** | **H4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶豆包 | 豆包 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬 | 香滷凍腐 | 凍豆腐 麻竹筍 干薑 | 清炒瓜苗 | 隼人瓜苗 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜銀耳湯 | 冬瓜糖磚 乾銀耳 二砂糖 |  菜包 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 718 | 233 | 216 |
| **10/20** | **五** | **H5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 照燒油腐 | 油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 三絲豆包 | 豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 絞若甘藍 | 素肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | 素丸 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 3 | 2.6 | 3 | 0 | 0 | 775 | 230 | 216 |
|  **10/23** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 藥膳豆腐 | 豆腐 秀珍菇 乾香菇 當歸 枸杞 薑 | 時蔬蛋香 | 雞蛋 時蔬 芹菜 薑 | 蔬菜 | 時瓜素丸湯 | 時瓜 薑 素羊肉 素丸 | 海苔 |  | 5 | 3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 765 | 280 | 182 |
| **10/24** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 西滷菜 | 素肉 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 大蕃茄 蕃茄醬 | 蔬菜 | 金針湯 | 金針菜乾 榨菜 薑 素羊肉 | 饅頭 |  | 5 | 2.4 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 718 | 258 | 245 |
| **10/25** | **三** | **I3** | 西式特餐 | 拉麵 | 茄汁豆干 | 豆干 馬鈴薯 芹菜 大番茄 | 火腿甘藍 | 素火腿 甘藍 | 刈薯炒蛋 | 雞蛋 刈薯 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 紅蘿蔔 | 果汁 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 785 | 283 | 202 |
| **10/26** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 韓式豆包 | 豆包 韓式泡菜 結球白菜薑 | 木須佐蛋 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 豆皮豆芽 | 豆皮 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 愛玉甜湯 | 愛玉 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 2.9 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 790 | 273 | 202 |
| **10/27** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 咖哩麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 芹菜 咖哩粉 | 絞若花椰 | 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 素肉 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 胡蘿蔔 醬油二 砂糖 | 蔬菜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.7 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 764 | 255 | 214 |
| **10/30** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 黑椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 刈薯 薑 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 甜不辣 | 蔬菜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑 素羊肉 | 餐包 |  | 5.3 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 694 | 340 | 252 |
| **10/31** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 麵筋白菜 | 麵筋 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 包子 |  | 5 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 705 | 354 | 258 |

**過敏原警語:※「本月產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:10月份菜單編排說明如下：

 一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

 二、因食材調度問題，F1主菜改為茄汁百頁，F1副菜二改為豆皮白菜，F1湯品改為時瓜湯， F2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，F2副菜一改為塔香麵腸，F2副菜二改為蔬佐蛋香，F2湯品改為鮮菇海芽湯，F3主菜改為香菇豆干，F4湯品改為綠豆芋圓湯，F5主食改為燕麥飯，G4副菜一改為針菇白菜，G4湯品改為仙草甜湯、H2主菜改為椒鹽素塊，H2副菜一改為奶香玉米，H2湯品改為枸杞時蔬湯，H3主食改為米粉特餐，H3副菜一改為南瓜若絲，H3副菜二改為蜜汁豆干，H3主菜改為香菇豆干，H3湯品改為三絲羹湯，H4主菜改為沙茶豆包，I1主菜改為瓜仔麵腸，I1副菜一改為藥膳豆腐，I3主食改為西式特餐，I3主菜改為茄汁豆干，I3副菜一改為火腿甘藍，I3副菜二改為刈薯炒蛋，I3湯品改為玉米濃湯，I4湯品改為愛玉甜湯，I5副菜一改為絞若花椰，J1主菜改為黑椒豆干，J2副菜一改為麵筋白菜。

 三、 週一附餐一供應餐包，週一附餐一供應海苔，週二附餐一供應餐包、週二附餐一供應豆漿，週二附餐一供應饅頭、週二附餐一供應包子，週三附餐一供應果汁，週四附餐一供應餐包，週四附餐一供應菜包，週四附餐一供應旺仔小饅頭，週五附餐一供應水果。

 四、每週五供應一次有機豆漿