**112學年度上學期國民中學11月份素食菜單(非偏鄉)-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** | **副菜二** | **副菜二****食材明細** | **蔬菜** | **蔬菜****食材明細** | **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** |
| **11/1** | **三** | **J3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 素火腿 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 素丸 | 果汁 |  | 5 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 748 | 252 | 120 |
| **11/2** | **四** | **J4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 家常豆包 | 豆包 麻竹筍干 薑 | 菇拌海帶 | 乾海帶 金針菇 薑 | 絞若豆干 | 豆干片 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紅豆湯圓 | 小湯圓 紅豆 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.7 | 3.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 819 | 328 | 255 |
| **11/3** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 紅燒麵腸 | 麵腸 芹菜 胡蘿蔔  | 塔香海絲 | 海帶絲 九層塔 薑 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 783 | 333 | 202 |
| **11/6** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 素燒麵輪 | 麵輪 薑 胡蘿蔔 乾香菇 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 乾煸季豆 | 素絞肉 冷凍菜豆(莢) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 豆漿 |  | 5 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 760 | 383 | 242 |
| **11/7** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑 素絞肉 | 絞若甘藍 | 甘藍 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑  | 包子 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 780 | 378 | 295 |
| **11/8** | **三** | **K3** | 泰式特餐 | 米 糙米 | 打拋麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 檸檬薑 | 泰式素丸 | 素丸  | 回鍋豆干 | 豆干 甘藍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 冬蔭功湯 | 金珍菇 大番茄 檸檬葉 | 果汁 |  | 5.5 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 773 | 255 | 117 |
| **11/9** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑椒豆包 | 豆包 胡蘿蔔 黑胡椒粒 | 若絲豆芽 | 素肉 綠豆芽 芹菜 乾木耳 薑 | 香滷油腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 6 | 3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 835 |  283 | 202 |
| **11/10** | **五** | **K5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 豆瓣凍腐 | 凍豆腐 刈薯 胡蘿蔔 薑 豆瓣醬 | 玉米若末 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 羅宋湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 708 | 303 | 232 |
| **11/13** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 咖哩百頁 | 百頁豆腐 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 咖哩粉 | 豆包甘藍 | 豆包 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬香冬粉 | 雞蛋 冬粉 蔬菜 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 鮮菇紫菜湯 | 紫菜 金針菇 薑  | 海苔 |  | 6 | 2.2 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 775 | 166 | 490 |
| **11/14** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 茄汁豆腐 | 豆腐 芹菜 番茄糊 蕃茄醬 | 火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 餐包 |  | 5 | 3.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 768 | 155 | 117 |
| **11/15** | **三** | **L3** | 西式特餐 | 麵條 | 醬燒豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 蕃茄醬 | 芹香豆干 | 豆干 芹菜 薑 | 絞若甘藍 | 甘藍 薑 胡蘿蔔 素絞肉 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.5 | 2.7 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 623 | 283 | 202 |
| **11/16** | **四** | **L4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白麵輪 | 麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香花椰 | 雞蛋 冷凍花椰菜 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 愛玉甜湯 | 愛玉凍 二砂糖 |  包子 |  | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 740 | 233 | 216 |
| **11/17** | **五** | **L5** | 小米飯 | 米小米 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 芹菜 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 馬鈴薯若末 | 豬絞肉 冷凍玉米粒 馬鈴薯 | 銀蘿凍腐 | 凍豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 海芽薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 717 | 230 | 216 |
| **11/20** | **一** | **M1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 豆包海帶 | 乾海帶 豆包 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 三絲羹湯 | 雞蛋 脆筍 時蔬 乾木耳 薑 | 餐包 |  | 5.6 | 3.2 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 805 | 280 | 182 |
| **11/21** | **二** | **M2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 麻油薑蛋 | 雞蛋 薑 麻油 | 蛋香季豆 | 雞蛋 冷凍菜豆(莢) 胡蘿蔔薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 薑 豆瓣醬 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 芹香白玉湯 | 白蘿蔔 芹菜 薑 素絞肉 | 包子 |  | 5 | 2.6 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 720 | 258 | 245 |
| **11/22** | **三** | **M3** | 越式特餐 | 米粉 | 越式炒豆干 | 豆干 芹菜 乾香茅 薑 | 時蔬絞若 | 素絞肉 時蔬 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 黃瓜素丸湯 | 素丸 大黃瓜 | 果汁 |  | 3 | 3.4 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 643 | 152 | 186 |
| **11/23** | **四** | **M4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 芹香百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔薑 | 蛋香時蔬 | 雞蛋 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.2 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 703 | 273 | 202 |
| **11/24** | **五** | **M5** | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 京醬豆包 | 豆包 豆薯 胡蘿蔔 甜麵醬  | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑醬油 二砂糖 | 火腿甘藍 | 甘藍 素火腿 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 味噌湯 | 乾裙帶菜 味噌 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.5 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 785 | 255 | 214 |
| **11/27** | **一** | **N1** | 白米飯 | 米 | 塔香麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 |  若絲豆芽 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 | 蛋香紅仁 | 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 針菇蔬湯 | 金針菇 時蔬 薑  | 海苔 |  | 5 | 2.7 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 740 | 340 | 252 |
| **11/28** | **二** | **N2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩豆腐 | 豆腐 馬鈴薯 芹菜 胡蘿蔔 咖哩粉 | 西滷菜 | 素肉絲 結球白菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 火腿時蔬 | 時蔬 素火腿 大蒜 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 餐包 |  | 5.2 | 2.4 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 719 | 348 | 257 |
| **11/29** | **三** | **N3** | 刈包特餐 | 刈包 | 美味素排 | 素肉排 |  酸菜麵腸 | 麵腸 酸菜 薑 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 雞蛋 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 6.2 | 3.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 869 | 240 | 152 |
| **11/30** | **四** | **N4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 芹菜 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香馬鈴薯 | 冷凍毛豆仁 馬鈴薯 奶油(固態) 冷凍玉米粒 | 雪菜豆干 | 豆干 油菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 大蒜 | 銀耳甜湯 | 乾銀耳 二砂糖 枸杞 | 包子 |  | 5.8 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 766 | 248 | 157 |

**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:11月份菜單編排說明如下：

 一、因食材調度問題，J3主食改為拌飯特餐，J3主菜改為麥克素塊，J3副菜一改為扮飯配料，J3湯品改為蘿蔔素丸湯，J4副菜二改為絞若豆干，J4湯品改為紅豆湯圓，J5主菜改為紅燒麵腸，J5副菜一改為塔香海絲，K1主菜改為素燒麵輪，K1副菜一改為蛋香紅仁，K2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，K2副菜一改為鮮菇豆腐，K2副菜二改為絞若甘藍，K2湯品改為金針粉絲湯，K3主菜改為打拋麵腸，K3副菜一改為泰式素丸，K3副菜二改為回鍋豆干，K4主菜改為黑椒豆包，K5主食改為燕麥飯、K5副菜一改為玉米若末，K5湯品改為羅宋湯，L1主菜改為咖哩百頁，L2主菜改為金黃豆包，L2副菜一改為茄汁豆腐，L2副菜二改為火腿豆芽，L2湯品改為榨菜若絲湯，L3主菜改為醬燒豆腐，L3副菜一改為芹香豆干，L3湯品改為玉米濃湯，L4湯品改為愛玉甜湯，L5副菜一改為馬鈴薯若末，L5副菜二改為銀蘿凍腐，L5湯品改為海芽薑絲湯，M1副菜一改為蛋香刈薯， M2主菜改為麻油薑蛋，M2副菜一改為蛋香季豆，M2副菜二改為麻婆豆腐，M2湯品改為芹香白玉湯，M4主菜改為芹香百頁，M5主菜改為京醬豆包，M5副菜一改為照燒油腐，M5副菜二改為火腿甘藍，N1副菜一改為若絲豆芽，N1副菜二改為蛋香紅仁，N2主菜改為咖哩豆腐，N2副菜一改為西滷菜，N2副菜二改為火腿時蔬，N3主食改為刈包特餐，N3主菜改為美味素排，N3副菜一改為酸菜麵腸，N3副菜二改為鐵板豆腐，N3湯品改為米粉羹，N4主菜改為茄汁百頁，N4副菜一改為奶香馬鈴薯，N4副菜二改為雪菜豆干。

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

 三、每週五供應一次有機豆漿