**112學年度上學期國民中學12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** |
| **12/1** | **五** | **N5** | 燕麥飯 | 米燕麥 | 三杯豆干 | 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 九層塔 | 客家小炒 | 豆干片 芹菜 薑 素肉絲 | 甘藍佐蛋 | 雞蛋 甘藍 乾香菇 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇時瓜湯 | 金針菇 時瓜 薑  | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 2.3 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 741 | 333 | 202 |
| **12/4** | **一** | **O1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 杏鮑菇 胡蘿蔔馬鈴薯 咖哩粉 | 甜醬關東煮 | 素黑輪 四角油豆腐 甜玉米 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜湯 | 冬瓜 薑 | 海苔 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 788 | 383 | 242 |
| **12/5** | **二** | **O2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋  | 金針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 乾香菇 薑 | 什錦白菜 | 素絞肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 和風海芽湯 | 乾裙帶菜  | 豆漿 |  | 5 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 675 | 378 | 295 |
| **12/6** | **三** | **O3** | 菲式特餐 | 米 糙米  | 醬醋豆干 | 豆干 豆薯 月桂葉 糯米醋 薑 | 鹹香菲力菇 | 素絞肉 杏鮑菇 大番茄 薑 風味醬油 | 風味時蔬 | 時蔬 薑 紅辣椒 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 菲式蔬菜湯 | 白蘿蔔 大番茄 羅望子 | 果汁 |  | 5.3 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 729 | 255 | 117 |
| **12/7** | **四** | **O4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄汁百頁 | 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 番茄醬 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜粉圓湯 | 冬瓜糖磚 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 5.8 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 774 |  283 | 202 |
| **12/8** | **五** | **O5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 日式照燒麵輪 | 麵輪 芹菜 醬油 二砂糖 | 泰式素丸 | 素丸  | 泡菜凍腐 | 凍豆腐 韓式泡菜 結球白菜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 3.6 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 814 | 303 | 232 |
| **12/11** | **一** | **P1** | 白米飯 | 米 | 花生麵筋 | 麵筋 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 薑 | 三絲銀芽 | 豆芽菜 芹菜 乾木耳 素肉絲 胡蘿蔔  | 芹香素天婦羅 | 素甜不辣 芹菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 旺仔小饅頭 |  | 5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 718 | 166 | 490 |
| **12/12** | **二** | **P2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 椒鹽豆干 | 豆干片 胡椒鹽 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蛋香花椰 | 冷凍花椰菜 雞蛋 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 薑 | 餐包 |  | 5 | 2.3 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 698 | 155 | 117 |
| **12/13** | **三** | **P3** | 咖哩麵食 | 麵條  | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 麵食配料 | 素絞肉 杏鮑菇 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 豆包瓜粒 | 豆包 時瓜 胡蘿蔔 薑  | 時蔬 | 蔬菜 薑 | 玉米濃湯 | 雞蛋 冷凍玉米粒 薑  | 果汁 |  | 5.3 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 746 | 283 | 202 |
| **12/14** | **四** | **P4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 梅干豆輪 | 麵輪 梅干菜 薑 | 金針菇燴冬瓜 | 金針菇 冬瓜 乾木耳 胡蘿蔔 素肉絲 | 酥炸雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 椰漿西米露 | 西谷米 二砂糖 椰漿 |  饅頭 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 823 | 233 | 216 |
| **12/15** | **五** | **P5** | 紫米飯 | 米 黑秈糯米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑  | 金黃珍珠蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 | 芹香油腐 | 芹菜 四角油豆腐 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 |  豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 3.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 816 | 230 | 216 |
| **12/18** | **一** | **Q1** | 白米飯 | 米 | 回鍋凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔絲 芝麻(熟) 素絞肉 | 菜脯炒蛋 | 蘿蔔乾 雞蛋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 針菇湯 | 金針菇 薑 大白菜 |  果汁 |  | 5.2 | 2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 692 | 280 | 182 |
| **12/19** | **二** | **Q2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔  | 螞蟻上樹 | 冬粉 素絞肉 時蔬 胡蘿蔔乾 木耳 | 火腿豆芽 | 素火腿 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽味噌湯 |  味噌 杏鮑菇 乾裙帶菜 薑  | 饅頭 |  | 5.3 | 2.1 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 706 | 258 | 245 |
| **12/20** | **三** | **Q3** | 南瓜炊粉特餐 | 米粉 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 海結凍腐 | 海帶結 凍豆腐 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 海苔 |  | 3.6 | 2.0 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 575 | 152 | 186 |
| **12/21** | **四** | **Q4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 塔香麵腸 | 麵腸 薑 九層塔  | 絞若花椰 | 素絞肉 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖  | 包子 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 783 | 273 | 202 |
| **12/22** | **五** | **Q5** | 小米飯 | 米 小米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 哨子豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 毛豆仁 素絞肉 | 什錦白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 冬瓜素丸湯 | 冬瓜 薑 素丸片 | 水果 | 有機豆漿 | 5.3 | 2.8 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 769 | 255 | 214 |
| **12/25** | **一** | **R1** | 白米飯 | 米 | 銀蘿燒腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑  | 涼拌海帶 | 乾裙帶菜 胡蘿蔔 薑絲 | 沙茶寬粉 | 寬粉 時蔬 乾木耳 素沙茶醬 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 羅宋湯 | 杏鮑菇 甘藍 大番茄 |  旺仔小饅頭 |  | 5.7 | 2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 732 | 340 | 252 |
| **12/26** | **二** | **R2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑片 沙茶醬 | 季豆干片 | 冷凍菜豆(莢) 豆干片 胡蘿蔔 薑 | 田園玉米 | 冷凍玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 餐包 |  | 5.4 | 2.6 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 751 | 348 | 257 |
| **12/27** | **三** | **R3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素肉絲 乾香菇 脆筍  | 銀芽肉絲 | 綠豆芽 素肉絲 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 |  黃瓜 薑 | 果汁 |  | 5.5 | 2.3 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 745 | 240 | 152 |
| **12/28** | **四** | **R4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 黑胡椒豆干 | 豆干 芹菜 胡蘿蔔 薑 黑胡椒粒 | 針菇豆腐 | 豆腐 胡蘿蔔 金針菇 薑 | 火腿玉菜 | 甘藍 薑 素火腿 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆紫米湯 | 紅豆 紫米 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.5 | 2.3 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 805 | 248 | 157 |
| **12/29** | **五** | **R5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 芝麻蜜汁豆包 | 豆包 地瓜 杏鮑菇 芝麻(熟) 二砂糖 醬油 | 刈薯炒蛋 | 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔 | 紅燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針若絲湯 | 金針菜乾 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 |  | 775 | 241 | 145 |

**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、亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」**

 說明:12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， N5主菜改為三杯豆干，N5副菜一改為客家小炒，N5副菜二改為甘藍佐蛋，O2主菜改為滷煎蒸炒滑蛋，O3主菜改為醬醋豆干，O4主菜改為茄汁百頁，O5主菜改為日式照燒麵輪，O5副菜一改為泰式素丸，P1副菜一改為三絲銀芽，P1副菜二改為芹香速天婦羅，P2主菜改為椒鹽豆干，P2副菜一改為麻婆豆腐，P2副菜二改為蛋香花椰，P2湯品改為蘿蔔湯，P3主菜改為麥克素塊，P4主菜改為梅干豆輪，P5副菜一改為金黃珍珠蛋，P5副菜二改為芹香油腐，P5湯品改為酸辣湯，Q1副菜一改為芝麻海絲，Q1副菜二改為菜脯炒蛋，Q1湯品改為針菇湯、Q2副菜一改為螞蟻上樹，Q2副菜二改為培根豆芽，Q3副菜二改為海結凍腐，Q4副菜一改為塔香麵腸，Q4湯品改為仙草甜湯，Q5主菜改為瓜仔麵腸，Q5副菜二改為什錦白菜，R1副菜一改 為涼拌海帶，R1副菜二改為絲瓜冬粉，R1湯品改為羅宋湯，R2主菜改為沙茶麵腸，R2副菜一改為季豆干片，R2副菜二改為田園玉米，R3湯品改為黃瓜湯，R4主菜改為黑胡椒豆干，R5湯品改為金針若絲湯。

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

 四、每週五供應一次有機豆漿