**112學年度上學期國民中學1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** | **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** |
| **1/2** | **二** | **S2** | 白米飯 | 米 | 椒鹽豆包 | 豆包 胡椒鹽 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 薑 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 金針粉絲湯 | 金針菜乾 冬粉 薑 | 豆漿 |  | 5.7 | 2.9 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 789 | 333 | 202 |
| **1/3** | **三** | **S3** | 炸醬麵特餐 | 拉麵 | 滷蛋 | 雞水煮蛋 | 炸醬麵配料 | 素絞肉 豆乾丁 胡蘿蔔 小黃瓜 豆瓣醬 甜麵醬 | 火腿花椰菜 | 素火腿 冷凍花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜素丸湯 | 時瓜 素丸 | 果汁 |  | 5.3 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 769 | 278 | 195 |
| **1/4** | **四** | **S4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔麵腸 | 麵腸 醃漬花胡瓜胡蘿蔔 | 芝麻海絲 | 海帶絲 胡蘿蔔 芝麻(熟) 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 豆薯 二砂糖 醬油 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紅豆湯圓 | 紅豆 小湯圓二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 755 | 274 | 154 |
| **1/5** | **五** | **S5** | 紫米飯 | 米 紫米 | 和風豆干 | 豆干 甘藍 小黃瓜 胡蘿蔔 | 螞蟻上樹 | 素絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蘿蔔素輪 | 黑輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 甜玉米 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌湯 | 味噌 乾裙帶菜 | 水果 | 有機豆漿 | 6 | 2.1 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 755 | 261 | 147 |
| **1/8** | **一** | **T1** | 白米飯 | 米 | 咖哩豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 馬鈴薯 咖哩粉 | 火腿豆芽 | 綠豆芽 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 紅燒骰子腐 | 油豆腐 甜椒(青皮) | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 旺仔小饅頭 |  | 5.2 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 759 | 383 | 242 |
| **1/9** | **二** | **T2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔  薑 | 麻婆豆腐 | 豆腐 素絞肉 豆瓣醬 | 蛋香刈薯 | 雞蛋 豆薯 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 白菜湯 | 結球白菜 薑 | 餐包 |  | 5.6 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 737 | 378 | 295 |
| **1/10** | **三** | **T3** | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 麥克素塊 | 素麥克雞塊 | 拌飯配料 | 素肉絲 冷凍玉米粒 薑 小黃瓜 | 滷味雙拼 | 豆干 海帶結 芝麻(熟) 滷包 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔素丸湯 | 白蘿蔔 胡蘿蔔 素丸 | 果汁 |  | 5.2 | 3.5 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 802 | 254 | 154 |
| **1/11** | **四** | **T4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 白仁豆干 | 豆干片 白蘿蔔 滷包 | 鮑菇炒蛋 | 雞蛋 杏鮑菇 | 麵筋白菜 | 結球白菜 麵筋 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 饅頭 |  | 6 | 2.1 | 2.1 | 3 | 0 | 0 | 765 | 241 | 147 |
| **1/12** | **五** | **T5** | 芝麻飯 | 米 芝麻(熟) | 春川百頁 | 百頁豆腐 韓國泡菜 大白菜 | 韓風拌菜 | 金針菇 乾裙帶菜 芝麻(熟) 香油 薑 | 絞若季豆 | 冷凍菜豆(莢) 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 712 | 303 | 232 |
| **1/15** | **一** | **A1** | 白米飯 | 米 | 麻油薑蛋 | 雞蛋 麻油 薑 | 鮮燴什錦 | 金針菇 大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 素絞肉 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 素天婦羅 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 和風薑絲湯 | 乾裙帶菜 薑絲 | 餐包 |  | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 3 | 0 | 0 | 734 | 166 | 490 |
| **1/16** | **二** | **A2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 金黃豆包 | 豆包 | 蛋香白菜 | 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔 薑 乾香菇 | 塔香麵腸 | 麵腸 杏鮑菇 九層塔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 大醬豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 饅頭 |  | 5 | 3.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 770 | 155 | 117 |
| **1/17** | **三** | **A3** | 西式特餐 | 通心麵 | 茄汁若醬 | 素絞肉 馬鈴薯 番茄糊 | 奶香玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 絞若花椰 | 素絞肉 花椰菜 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 南瓜濃湯 | 雞蛋 南瓜 玉米濃湯調理包 | 果汁 |  | 3.8 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 611 | 283 | 202 |
| **1/18** | **四** | **A4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 甜椒(青皮) 馬鈴薯 豆瓣醬 | 芹香豆干 | 豆干片 芹菜 乾木耳 薑 | 絞若時瓜 | 時瓜 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 綠豆湯 | 綠豆 二砂糖 | 包子 |  | 6 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 778 | 233 | 216 |
| **1/19** | **五** | **A5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 滷大排 | 素肉排 | 豆包銀芽 | 綠豆芽 豆包 胡蘿蔔 薑 | 玉米炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸菜竹筍湯 | 麻竹筍干 酸菜 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.2 | 2.6 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 734 | 230 | 216 |

**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:1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， S2主菜改為椒鹽豆包，S2副菜一改為針菇豆腐，S3主菜改為滷蛋，S3副菜二改為蜜汁豆干，S4主菜改為瓜仔麵腸，S4副菜一改為芝麻海絲，S4副菜二改為火腿花椰，S5副菜一改為螞蟻上樹，T1副菜二改為紅燒骰子腐，T2主菜改為三杯麵腸，T2湯品改為白菜湯，T4主菜改為白仁豆干，T4副菜一改為鮑菇炒蛋，T4副菜二改為麵筋白菜，T5副菜二改為絞若季豆，A1主菜改為麻油麵腸，A1副菜二改為炸物雙拼，A2主菜改為金黃豆包，A2副菜二改為塔香麵腸，A3主食改為西式特餐，A3主菜改為茄汁若醬、A3副菜一改為奶香玉米，A3副菜二改為絞若花椰，A4副菜一改為芹香豆干，A4副菜二改為絞若時瓜，A4湯品改為綠豆湯，A5主菜改為滷大排，A5副菜一改為豆包銀芽，A5副菜二改為玉米炒蛋。

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

四、每週五供應一次有機豆漿