**112學年度下學期國民中學4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** |
| **4/1** | **一** | **H1** | 白米飯 | 米 | 香滷豆包 | 豆包 胡蘿蔔 薑 | 絞若豆芽 | 豬絞肉 綠豆芽 胡蘿蔔 薑 | 炸物雙拼 | 馬鈴薯條 素甜不辣 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽薑絲湯 | 海帶芽 薑 | 果汁 |  | 5.3 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 746 | 383 | 242 |
| **4/2** | **二** | **H2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 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 | 金針湯 | 金針菜乾 薑 | 豆漿 |  | 5.6 | 2.3 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 737 | 378 | 295 |
| **4/3** | **三** | **H3** | 炊粉特餐 | 米粉 | 香菇若燥 | 素絞肉 乾香菇 薑 | 蜜汁豆干 | 豆干 芝麻(熟) | 絞若甘藍 | 素絞肉 甘藍 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 三絲羹湯 | 脆筍 雞蛋 乾木耳 胡蘿蔔 | 旺仔小饅頭 | 有機豆漿 | 5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 725 | 254 | 154 |
| **4/8** | **一** | **I1** | 白米飯 | 米 | 瓜仔百頁 | 百頁豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蔬香寬粉 | 寬粉 甘藍 乾木耳 素絞肉 薑 | 紅蔘炒蛋 | 雞蛋 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時蔬湯 | 薑 結球白菜 | 海苔 |  | 5.5 | 2.3 | 2.4 | 3 | 0 | 0 | 753 | 166 | 490 |
| **4/9** | **二** | **I2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 胡蘿蔔 九層塔 薑 | 菇拌海帶 | 乾裙帶菜 金針菇 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 玉米蛋花湯 | 冷凍玉米粒 雞蛋 | 饅頭 |  | 5 | 2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 678 | 155 | 117 |
| **4/10** | **三** | **I3** | 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 | 素火腿花椰 | 冷凍花椰菜 素火腿 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 時瓜素丸湯 | 時瓜 素丸 | 果汁 |  | 5 | 3.2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 773 | 274 | 154 |
| **4/11** | **四** | **I4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 香炸豆包 | 豆包 | 鐵板豆腐 | 豆腐 脆筍 乾木耳 薑 甜椒 | 絲瓜丸片 | 絲瓜 素香菇貢丸片 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 餐包 |  | 5.2 | 3.2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 779 | 261 | 147 |
| **4/12** | **五** | **I5** | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋豆干 | 豆干 馬鈴薯 胡蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 乾香菇 薑 胡蘿蔔 | 若絲南瓜 | 素肉絲 南瓜 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 番茄蔬湯 | 時蔬 大番茄 薑 | 水果 | 有機豆漿 | 5.8 | 2.2 | 1.9 | 3 | 0 | 0 | 754 | 233 | 216 |
| **4/15** | **一** | **J1** | 白米飯 | 米 | 香菇豆包 | 豆包 豆薯 乾香菇 薑 | 甘藍絞若 | 甘藍 素絞肉 胡蘿蔔 薑 | 菜脯炒蛋 | 雞蛋 蘿蔔乾 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 黃瓜湯 | 大黃瓜 | 旺仔小饅頭 |  | 5.4 | 2.4 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 756 | 283 | 142 |
| **4/16** | **二** | **J2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 糖醋麵腸 | 麵腸 鳳梨罐頭  甜椒(青皮) 番茄糊 二砂糖 | 針菇豆腐 | 豆腐 金珍菇 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 冬瓜若燥 | 冬瓜 素絞肉 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 | 饅頭 |  | 5 | 3.2 | 1.7 | 3 | 0 | 0 | 768 | 278 | 195 |
| **4/17** | **三** | **J3** | 刈包特餐 | 刈包 | 酸菜豆干 | 豆干 酸菜 薑 | 若絲豆芽 | 素肉絲 綠豆芽 薑 | 洋芋毛豆 | 馬鈴薯 胡蘿蔔 冷凍毛豆仁 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 米粉羹 | 米粉 素絞肉 桶筍絲 素黑輪 胡蘿蔔 乾木耳 | 果汁 |  | 4.4 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 0 | 713 | 254 | 154 |
| **4/18** | **四** | **J4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒滑蛋 | 雞蛋 | 田園玉米 | 冷凍毛豆仁 冷凍玉米粒 胡蘿蔔 薑 奶油(固態) | 番茄凍腐 | 凍豆腐 番茄 番茄糊 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 枸杞銀耳湯 | 枸杞 乾銀耳 二砂糖 | 包子 |  | 5.5 | 1.5 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 670 | 241 | 147 |
| **4/19** | **五** | **J5** | 芝麻飯 | 米芝麻(熟) | 花瓜百頁 | 百頁豆腐 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 薑 | 蛋香芹菜 | 雞蛋 芹菜 乾木耳 薑 | 若絲花椰 | 素肉絲 冷凍花椰菜 乾香菇 胡蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 | 水果 | 有機豆漿 | 5 | 2 | 2.6 | 3 | 0 | 0 | 700 | 203 | 132 |
| **4/22** | **一** | **K1** | 白米飯 | 米 | 打拋豆干 | 豆干 豆薯 九層塔 大番茄 薑 | 照燒油腐 | 四角油豆腐 白蘿蔔 薑 | 蛋酥高麗 | 雞蛋 甘藍 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 榨菜若絲湯 | 榨菜 素肉絲 | 海苔 |  | 5.3 | 2.8 | 2 | 3 | 0 | 0 | 766 | 243 | 142 |
| **4/23** | **二** | **K2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 豆瓣麵腸 | 麵腸 馬鈴薯 豆瓣醬 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 番茄 番茄糊 | 滷味雙拼 | 乾海帶 豆干 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 | 餐包 |  | 5.4 | 3.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 783 | 258 | 195 |
| **4/24** | **三** | **K3** | 油飯特餐 | 米 糯米 | 麥克雞塊 | 素麥克雞塊 | 油飯配料 | 素絞肉 脆筍 乾香菇 薑 冷凍玉米粒 | 蛋香白菜 | 雞蛋 結球白菜 胡蘿蔔 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 四神湯 | 四神料 素肉絲 | 果汁 |  | 5.7 | 3.1 | 1.5 | 3 | 0 | 0 | 804 | 254 | 154 |
| **4/25** | **四** | **K4** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅白燒腐 | 百頁豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 黃瓜貢片 | 大黃瓜 素貢丸片 胡蘿蔔 薑 | 螞蟻上樹 | 豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 粉圓甜湯 | 粉圓 二砂糖 | 饅頭 |  | 6.3 | 2 | 1.6 | 3 | 0 | 0 | 766 | 241 | 147 |
| **4/26** | **五** | **K5** | 小米飯 | 米 小米 | 照燒豆包 | 豆包 甜椒(青皮) 胡蘿蔔 醬油 二砂糖 | 冬瓜素輪 | 冬瓜 胡蘿蔔 薑 素黑輪 | 紅燒豆干 | 豆干 豆薯 芝麻(熟) 薑 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 白菜金菇湯 | 結球白菜 金針菇 | 水果 | 有機豆漿 | 5.4 | 3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 788 | 273 | 232 |
| **4/29** | **一** | **L1** | 白米飯 | 米 | 京醬豆包 | 豆包 胡蘿蔔 豆薯 甜麵醬 | 豆芽若絲 | 綠豆芽 胡蘿蔔 素肉絲 薑 | 日式關東煮 | 素黑輪 玉米段 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 酸辣湯 | 豆腐 脆筍 胡蘿蔔 金針菇 乾木耳 | 旺仔小饅頭 |  | 5.5 | 3.3 | 2 | 3 | 0 | 0 | 818 | 243 | 142 |
| **4/30** | **二** | **L2** | 糙米飯 | 米 糙米 | 紅燒麵腸 | 麵腸 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 醬油 | 蛋香冬粉 | 雞蛋 冬粉 乾木耳 時蔬 薑 | 芹香豆干 | 芹菜 豆干 | 蔬菜 | 蔬菜 薑 | 海芽湯 | 乾裙帶菜 薑 | 饅頭 |  | 5.8 | 2.2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 756 | 258 | 195 |

**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:4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，H1副菜一改為絞若豆芽，H1副菜二改為炸物雙拼，H2副菜一改為麻婆豆腐，H2副菜二改為蛋香刈薯，H2湯品改為金針湯，H3副菜一改為蜜汁豆干，H3副菜二改為絞若甘藍，I1副菜一改為蔬香寬粉，I1湯品改為時蔬湯，I2副菜一改為菇扮海帶，I2副菜二改為照燒油腐，I2湯品改為玉米蛋花湯，I3主食改為炸醬麵特餐，I3主菜改為滷蛋，I3副菜一改為炸醬麵配料，I3副菜二改為素火腿花椰，I3湯品改為時瓜素丸湯，I4副菜一改為鐵板豆腐，I4副菜二改為絲瓜丸片，I5副菜二改為若絲南瓜，J1主菜改為香菇豆包，J1湯品改為黃瓜湯，J2主菜改為糖醋麵腸，J2湯品改為紫菜蛋花湯，J3主食改為刈包特餐，J3副菜一改為若絲豆芽，J3副菜二改為洋芋毛豆，J3湯品改為米粉羹，J4副菜二改為番茄凍腐，J5主菜改為花瓜百頁，J5副菜二改為若絲花椰，J5湯品改為蘿蔔湯，K1副菜一改為照燒油腐，K2主菜改為豆瓣麵腸，K2副菜二改為滷味雙拼，K4副菜一改為黃瓜貢片，K5副菜一改為冬瓜素輪，K5副菜二改為紅燒豆干，K5湯品改為白菜金菇湯，L1主菜改為京醬豆包，L1副菜一改為豆芽若絲，L2副菜一改為蛋香冬粉，L2副菜二改為芹香豆干，L2湯品改為海芽湯。

三、週一附餐一供應旺仔小饅頭，週一附餐一供應海苔，週一附餐一供應果汁，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，週三附餐一供應旺仔小饅頭，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