

108 學年度下學期國民小學 6 月份葷食菜單-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	蔬菜	湯 品 類	湯品 食材明細	全穀 雜糧	蔬菜	豆魚 蛋肉	油脂堅 果種子	熱量	水果	鈣	鈉
1	一	S1	白米飯	米	京醬肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑	蛋香白菜	蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	番茄時蔬湯	大骨 時蔬 薑 番茄	4	1.8	2.2	2	588		126	98
2	二	S2	糙米飯	米 糙米	美味大雞腿	大雞腿 薑	玉米三色	玉米粒 三色豆 蒜或薑 絞肉	蔬菜	味噌時蔬湯	時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌	4	1.9	2.1	2	575		174	137
3	三	S3	拌飯特餐	米 糙米	醬燒肉排	肉排 滷包	拌飯配料	絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥	蔬菜	金針湯	時蔬 乾金針 大骨 薑	4.5	1.4	2.3	2	613		96	122
4	四	S4	糙米飯	米 糙米	三杯雞	生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑	回鍋豆干	時蔬 豆干 青椒 蒜或薑	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 糖 西谷米	5.1	1.4	2.2	2	647		151	173
5	五	S5	紫米飯	米 紫米	鐵板肉片	肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑	彩椒豆腐	豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 枸杞 薑	4.2	1.4	2.3	2	592		218	85
8	一	T1	白米飯	米	蜜汁肉片	肉片 洋蔥 蒜或薑 白芝麻糖	豆皮玉菜	豆皮 高麗菜 乾香菇 薑或蒜	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑 大骨	5	1.7	2.5	2.6	697		287	263
9	二	T2	糙米飯	米 糙米	鳳梨燒雞	生雞丁 蔴鳳梨 紅蘿蔔 冬瓜 蒜或薑	針菇花椰	花椰菜 金針菇 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	白玉枸杞湯	白蘿蔔 枸杞 大骨 薑	4	2.2	2.5	2.4	631		231	220
10	三	T3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	雞翅 蒜或薑 滷包	油飯配料	肉絲 香菇絲 筍丁 蒜或薑 油蔥酥	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 雞蛋	4.5	0.9	2.8	2.7	669		265	210
11	四	T4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 杏鮑菇 九層塔 洋蔥 番茄 蒜或薑	海結油腐	油豆腐 海結 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	紅豆湯	紅豆 糖	4.8	1.4	2.3	2.4	652		201	189
12	五	T5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜燒雞	生雞丁 醬瓜 刈薯 蒜或薑	銀蘿絞肉	絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬大骨湯	大骨 時蔬 薑	4.2	2.1	2.7	2.4	657		204	211
15	一	A1	白米飯	米	蒜泥白肉	肉片 高麗菜 蒜泥 醬油膏	彩椒炒蛋	蛋 青椒 蒜或薑 紅蘿蔔 黃椒	蔬菜	番茄蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	4	1.7	2.6	2	608		93	128
16	二	A2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	生雞丁 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	西油菜	大白菜 金針菇 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 豆皮	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 玉米粒 薑	4.4	1.8	2.6	1.5	616		104	163
17	三	A3	拌麵特餐	麵條	香滷肉排	肉排	拌麵配料	絞肉 時蔬 紅蘿蔔 香菇絲 油蔥酥	蔬菜	三絲羹湯	蛋 筍絲 金針菇 紅蘿蔔 木耳絲	4	1.6	2.1	1.5	545		603	549
18	四	A4	糙米飯	米 糙米	照燒雞	生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 醬油糖	絞肉玉菜	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑	蔬菜	綠豆湯	綠豆 糖	5.2	1.8	2.5	1.5	664		123	151
19	五	A5	小米飯	米 小米	蔥爆肉絲	肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蔥	蛋香花椰	蛋 花椰菜 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4.2	2	2.2	1.5	577		115	92
20	六	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜絞肉	絞肉 碎瓜 杏鮑菇 蒜或薑	洋蔥炒蛋	蛋 洋蔥 薑或蒜	蔬菜	蘿蔔雞湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 生雞丁 薑	4.2	1.8	2.7	2	578		80	405
22	一	B1	白米飯	米	彩椒肉片	肉片 彩椒 洋蔥 青椒 蒜或薑	毛豆時蔬	毛豆 時蔬 紅蘿蔔 蒜或薑	蔬菜	海芽湯	海芽 大骨 薑	4	2	2	2	530		100	132
23	二	B2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	雞翅 蒜或薑 滷包	筍干凍腐	筍干 凍豆腐 絞肉 蒜或薑	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 大骨 枸杞 薑	4	1.5	2.8	2	562		158	398
24	三	B3	西式特餐	通心粉	酥炸魚排	魚排 胡椒鹽	茄汁肉醬	絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 蛋 西芹 濃湯粉	3.4	1.4	2.3	2	490		81	93
25	四							端午連假											
26	五							端午連假											
29	一	C1	白米飯	米	回鍋肉片	肉片 杏鮑菇 甜椒 蒜或薑	季豆干片	豆干 季節豆 蒜或薑	蔬菜	金針湯	乾金針 乾冬粉 大骨 薑	4	1.5	2.6	2	551		232	72
30	二	C2	糙米飯	米 糙米	蘿勒燒雞	生雞丁 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜或薑	番茄炒蛋	蛋 蕃茄 蒜或薑	蔬菜	味噌湯	海芽 柴魚片 味噌	4	1.3	3.6	2	640		75	80

過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質、海鮮及堅果不適合其過敏體質者食用」。

說明:6 月份菜單編排說明如下:一、星期一的蔬菜為有機蔬菜。

二、為符合每月第一週的週二吃大雞腿, S2 主菜改為美味大雞腿。

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。

四、因食材調度問題, S2 副菜改為醬爆麵腸, T1、B4 副菜對調, B4、D5 主菜對調, C1、C5 湯品對調。