

109 學年度上學期國民小學 1 月份葷食菜單-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	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
4	一	A1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 蒜 醬油 膏	芹香油腐	油豆腐 西芹 紅蘿蔔 絞肉 薑	蔬菜	玉米大骨湯	玉米段 大骨 薑	4	1.4	2.7	1.5	585		168	77
5	二	A2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	毛豆瓜粒	毛豆 時瓜 乾木耳	蔬菜	海芽時蔬湯	乾海帶芽 時蔬 大骨 薑	4.4	1.7	2.6	2	636		79	163
6	三	A3	拌飯特餐	米 糙米	香滷肉排	肉排	拌飯配料	絞肉 洋蔥 時蔬 乾香菇 油蔥 酥 蒜	蔬菜	三絲羹湯	蛋 竹筍 紅蘿蔔 乾木 耳	4.5	1.4	2.2	2	605		81	100
7	四	A4	糙米飯	米 糙米	豆瓣雞丁	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆瓣 醬 蒜	肉絲豆芽	豬後腿肉 豆芽菜 紅蘿蔔 乾 木耳 蒜	蔬菜	地瓜甜湯	地瓜 二砂糖	4.5	1.5	2.6	2	638		58	157
8	五	A5	芝麻飯	米 黑芝麻 (熟)	蔥爆肉絲	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蔥	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 大骨 薑	4	1.7	0.6	2	458		115	153
11	一	B1	白米飯	米	彩椒肉片	豬後腿肉 彩椒 洋蔥 蒜	豆皮時蔬	豆皮 時蔬 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑	4	1.5	2.3	2.6	607		287	263
12	二	B2	糙米飯	米 糙米	咖哩肉絲	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蒜 咖哩粉	關東煮	玉米段 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜 柴 魚片	蔬菜	牛蒡湯	牛蒡 大骨 枸杞子 薑	4	1.3	3.1	2.5	658		231	220
13	三	B3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	油飯配料	豆干 乾香菇 竹筍 蒜 油蔥酥	蔬菜	紫菜蛋花湯	乾紫菜 薑 蛋	4.5	1	2.8	2	640		198	168
14	四	B4	糙米飯	米 糙米	照燒雞	肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 醬油 二 砂糖	芹香豆腐	豆腐 西芹 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	粉圓甜湯	粉圓 二砂 糖	5.3	1.4	2.7	2.4	717		201	189
15	五	B5	紫米飯	米 紫米	碎瓜絞肉	絞肉 醬瓜 時瓜 蒜	玉米炒蛋	蛋 玉米粒 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4.6	1.4	2.5	2.6	662		204	211
18	一	C1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜	季豆干片	豆干 四季豆 蒜	蔬菜	番茄蛋花湯	蛋 番茄 時蔬 薑	4	1.7	2.9	2.3	644		250	100
19	二	C2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 蒜	蛋香時瓜	蛋 時瓜 蒜	蔬菜	味噌海芽湯	乾海帶芽 柴魚片 味 噌	4	1.7	2.7	2.2	624		154	159
20	三	C3	拌麵特餐	拉麵	花生肉片	豬後腿肉 油炸花生仁 小黃 瓜 紅蘿蔔 蒜	拌麵配料	高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	蔬菜	時瓜湯	時瓜 薑	4.5	1.4	2.7	2.1	647		113	80

過敏原警語:「本月產品含有蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。

說明:1 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雞翅。A2 主菜改為香滷雞翅。三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。四、各廚房菜單中,蒜、薑、紅蔥頭可視情況相互等量取代。

四、因食材調度問題,B2、C5 副菜對調,B2 主菜改為咖哩肉絲。五、避免食材重複性,B3、L3 的主食、主菜、副菜一、副菜二、湯品對調,C3、Q3 的主食、副菜一、副菜二對調,C3、E4 主菜對調。