

109 學年度下學期國民小學 2 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
22	一	D1	白米飯	米	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 蒜	肉絲花椰	肉絲 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 時蔬 大骨薑	4	2.1	2.1	2.1	585		93	54
23	二	D2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包	蔬香粉絲	冬粉 絞肉 大白菜 乾木耳 蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 大骨 薑	5	1.5	2.7	2.1	685		111	91
24	三	D3	炊粉特餐	米粉	南瓜肉丁	豬後腿肉 南瓜 蒜	炊粉配料	高麗菜 肉絲 紅蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	蔬菜	時蔬羹湯	桶筍(麻竹筍) 刈薯 紅蘿蔔 乾木耳	2	1.5	2.1	1.8	416		120	100
25	四	D4	糙米飯	米 糙米	茄汁肉片	豬後腿肉 番茄 洋蔥 蒜	蛋香時蔬	蛋 時蔬 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	仙草茶	仙草干 二砂糖	4	1.8	1.9	1.9	553		95	66
26	五	D5	小米飯	米 小米	蘿蔔燜雞	肉雞 白蘿蔔 蒜 紅蘿蔔	肉絲時瓜	肉絲 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	蔬菜	針菇時蔬湯	時蔬 金針菇 薑	4.2	2.2	2.5	2.4	645		121	98

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、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:2 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, D2 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。