

109 學年度下學期國民小學 3 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
2	二	E2	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 高麗菜 彩椒 蒜	枸杞時瓜	冬瓜 紅蘿蔔 蒜 枸杞	蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐 柴魚片 味噌	4	1.7	1.8	2	548		121	391
3	三	E3	西式特餐	拉麵	西式配料	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 芹菜 番茄 番茄醬	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	南瓜濃湯	蛋 南瓜 冷凍青花菜 玉米濃湯調理包	4.3	1.7	2	2.5	585		117	189
4	四	E4	糙米飯	米 糙米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 蒜	銀蘿油腐	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.7	1.4	2.1	2	682		131	96
5	五	E5	紫米飯	米 紫米	咕咾雞	肉雞 鳳梨 洋蔥 番茄醬 蒜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 薑	4.2	1.5	2.7	2.5	647		84	199
8	一	F1	白米飯	米	洋蔥豬柳	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	三杯麵腸	麵腸 青椒 乾木耳 蒜 九層塔	蔬菜	針菇湯	金針菇 紅蘿蔔 薑時蔬	4	1.5	2.8	2	618		106	92
9	二	F2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包	油腐雙仁	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紫菜湯	紫菜 柴魚片 薑	4.2	1.5	2.5	2	609		126	122
10	三	F3	丼飯特餐	米 糙米	酥炸魚排	水鯊魚	丼飯配料	高麗菜 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 海苔絲 柴魚片	蔬菜	玉米蛋花湯	玉米粒 紅蘿蔔 蛋薑	4.1	1.3	2	2	560		264	133
11	四	F4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉片	豬後腿肉 高麗菜 蒜	毛豆冬瓜	冷凍毛豆仁 冬瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	黑糖粉圓	黑糖 粉圓	5.3	1.7	1.8	2	639		109	70
12	五	F5	燕麥飯	米 燕麥	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 蒜	翠拌玉米	玉米粒 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	番茄洋蔥湯	番茄 洋蔥 薑 大骨	4.2	1.5	2.6	2	617		164	424
15	一	G1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 甜麵醬	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	玉米段湯	玉米段 大骨 薑	4	1.4	2.4	2.5	608		287	263
16	二	G2	糙米飯	米 糙米	鳳梨燒雞	肉雞 冬瓜 鳳梨豆醬 蒜	針菇油腐	油豆腐 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 薑	4	2.1	2.6	2.5	640		231	220
17	三	G3	刈包特餐	刈包	香滷肉排	肉排	酸菜麵腸	酸菜 麵腸 蒜	蔬菜	粉絲湯	時蔬 冬粉 薑	2.9	1.2	2.2	2	467		104	503
18	四	G4	糙米飯	米 糙米	打拋豬	絞肉 刈薯 九層塔洋蔥 蒜	蛋香花椰	蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆 紫米 二砂糖	5.3	1.6	2.2	2.4	684		201	189
19	五	G5	小米飯	米 小米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜醬油膏 蒜	家常豆腐	豆腐 桶筍(麻竹筍) 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時瓜湯	時蔬 薑	4.2	1.8	2.6	2.4	642		204	211
22	一	H1	白米飯	米	芝麻燒雞	肉雞 時蔬 紅蘿蔔白芝麻 蒜	沙茶冬粉	冬粉 時蔬 乾木耳 蒜 沙茶醬	蔬菜	味噌海芽湯	海帶芽 時蔬 味噌	5	1.5	2.1	2	594		126	183
23	二	H2	糙米飯	米 糙米	咖哩肉片	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔洋蔥 蒜 咖哩粉	蛋香白菜	大白菜 蛋 紅蘿蔔 乾香菇 蒜	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 大骨	4.2	1.9	1.9	2	537		137	132
24	三	H3	油飯特餐	米 糯米	酥炸魚排	水鯊魚	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	4.5	1.2	2.3	2	562		116	122
25	四	H4	糙米飯	米 糙米	南瓜燉肉	豬後腿肉 南瓜 紅蘿蔔 蒜	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5.3	1.2	2.4	2	623		130	137
26	五	H5	紫米飯	米 紫米	回鍋肉片	豬後腿肉 高麗菜 蒜 紅蘿蔔	咕咾豆包	豆包 紅蘿蔔 青椒 洋蔥 番茄醬 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	4.2	1.7	2.2	2	581		200	173
29	一	I1	白米飯	米	瓜仔肉	絞肉 醬瓜 蒜 刈薯	玉米白菜	大白菜 玉米粒 紅蘿蔔 蒜 冷凍毛豆仁	蔬菜	時蔬蛋花湯	時蔬 蛋 薑	4.1	2	1.9	2	570		117	322
30	二	I2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 滷包	田園花椰	馬鈴薯 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4.2	1.4	2.5	2	607		89	157
31	三	I3	肉燥拌麵	拉麵	冬瓜絞肉	絞肉 冬瓜 乾香菇 蒜 油蔥酥	肉絲豆芽	豆芽菜 豬後腿肉 紅蘿蔔 蒜 芹菜	蔬菜	味噌湯	時蔬 薑 味噌	4	1.9	1.9	2	560		104	1032

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：3 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，F2 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。

五、因食材調度問題，E2 主食改為白米飯，C1、E2 主菜對調，E3、I3 主食改為拉麵，C1、F5 副菜對調，H3 主菜改為酥炸魚排，H4 副菜改為滷煎蒸炒滑蛋，I3 湯品改為味噌湯。