

109 學年度上學期國民小學 4 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
1	四	I4	糙米飯	米 糙米	蘿蔔燒雞	肉雞 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑	家常油腐	油豆腐 桶筍(麻竹筍) 青椒 蒜	蔬菜	仙草茶	茶包 二砂糖	4	1.2	2.8	2	610		152	174
2	五	I5						清明連假											
5	一	J1						清明連假											
6	二	J2	白米飯	米	地瓜燉肉	豬後腿肉 地瓜 蒜	毛豆白菜	大白菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 乾香菇	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4.7	1.8	2	1.9	610		131	70
7	三	J3	西式特餐	通心麵	茄汁絞肉	絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 番茄 蒜 番茄醬	蛋香花椰	蛋 冷凍青花菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	南瓜濃湯	南瓜 洋蔥 玉米濃湯調理包 蛋	3.4	1.7	2.5	2.1	563		130	74
8	四	J4	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排	什錦鵪鶉蛋	鵪鶉蛋 青椒 洋蔥 紅蘿蔔 秀珍菇 蒜	蔬菜	銀耳甜湯	白木耳 二砂糖	4	1.3	2.3	1.8	566		103	71
9	五	J5	小米飯	米 小米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	蔬香冬粉	冬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜	蔬菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜 薑	5.1	1.5	2.5	2	672		102	90
12	一	K1	白米飯	米	洋芋燒肉	豬後腿肉 馬鈴薯 蒜 紅蘿蔔	沙茶筍片	桶筍(麻竹筍) 豬後腿肉 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 沙茶醬	蔬菜	蘿蔔湯	白蘿蔔 薑 大骨	4.8	1.5	2.4	2.5	666		76	148
13	二	K2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 滷包	紅仁炒蛋	紅蘿蔔 蛋 蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 柴魚片 豆腐	4	1.4	2.5	2.5	615		168	274
14	三	K3	拌飯特餐	米 糙米	酥炸魚排	水鯊魚	拌飯配料	絞肉 洋蔥 三色豆 乾香菇 油蔥酥 冷凍玉米粒	蔬菜	海芽針菇湯	乾海帶芽 薑 金針菇	4.2	1.3	2.1	2	574		78	226
15	四	K4	糙米飯	米 糙米	花生肉片	豬後腿肉 紅蘿蔔 小黃瓜 油炸花生仁 蒜	絞肉扁蒲	絞肉 扁蒲 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	黑糖粉圓	粉圓 黑糖	5	1.7	2	2	633		74	147
16	五	K5	紫米飯	米 紫米	茄醬燒雞	肉雞 番茄 九層塔 白蘿蔔 蒜 番茄醬	洋蔥炒蛋	蛋 洋蔥 蒜	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	4.2	1.5	2.8	2.5	654		84	177
19	一	L1	白米飯	米	豆豉豬柳	豬後腿肉 洋蔥 豆豉 紅蘿蔔 蒜	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4.4	1.4	2.3	2.7	637		287	263
20	二	L2	糙米飯	米 糙米	鳳梨燒雞	肉雞 鳳梨罐頭 洋蔥 蒜	肉絲玉菜	肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	冬瓜薑絲湯	冬瓜 大骨 薑	4	1.8	2.6	2.5	633		231	220
21	三	M3	油飯特餐	米 糯米	香滷雞翅	三節翅 滷包	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 桶筍(麻竹筍) 蒜 油蔥酥	蔬菜	家常羹湯	蛋 肉絲 金針菇 紅蘿蔔 乾木耳 刈薯	4.1	1.3	2.4	2.1	594		132	210
22	四	L4	糙米飯	米 糙米	家常肉片	豬後腿肉 高麗菜 紅蘿蔔 蒜	絞肉時瓜	時瓜 絞肉 蒜	蔬菜	地瓜西谷米	地瓜 西谷米	4	1.7	2.4	2.7	624		201	189
23	五	L5	燕麥飯	米 燕麥	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 蒜	芹香豆芽	芹菜 豆芽菜 蒜 紅蘿蔔 豆皮	蔬菜	玉米蛋花湯	蛋 冷凍玉米粒 薑 大骨	5	1.5	2.2	2.8	679		204	211
26	一	M1	白米飯	米	茄汁肉片	豬後腿肉 洋蔥 番茄 番茄醬	毛豆扁蒲	扁蒲 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	味噌豆腐湯	味噌 柴魚片 豆腐 洋蔥	4.1	1.9	2.2	2	590		287	263
27	二	M2	糙米飯	米 糙米	豆瓣燒雞	肉雞 洋蔥 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜	關東煮	油豆腐 白蘿蔔 柴魚片 玉米段	蔬菜	金針粉絲湯	乾金針 大骨 薑 粉絲	4.2	1.7	2.7	2	629		268	520
28	三	L3	咖哩麵食	拉麵	麵食配料	豬後腿肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩粉	豆包豆芽	豆包 豆芽菜 蒜 韭菜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4.9	1.5	2.1	2.5	651		265	210
29	四	M4	糙米飯	米 糙米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜	時蔬寬粉	寬粉 絞肉 時蔬 乾木耳 蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	4.8	1.4	2.2	2	626		258	189
30	五	M5	芝麻飯	米 黑芝麻(熟)	醬瓜燒雞	肉雞 醬瓜 蒜	紅仁炒蛋	蛋 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4	1.3	3.1	2.2	644		157	211

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: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，K2 主菜改為香滷雞翅。 三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。 四、避免食材重複性，I5、K1 主菜對調，J2 主食改為白米飯，J4、K3 主菜對調，L2、N2 主菜對調，L3、M3 整天菜色對調，L4、L5 主菜對調，L3 主食改為拉麵，J1、K1 副菜對調，J3 副菜改為蛋香花椰，J4 什錦鵪鶉蛋食材中芹菜 2 公斤、洋蔥 1 公斤改為青椒 1 公斤、洋蔥 2 公斤且其他食材品項及重量不變，L5、M4 副菜對調，L5 芹香豆芽食材中豆包 1 公斤改為豆皮 0.5 公斤且其他食材品項及重量不變，J2、K1 湯品對調，L4 湯品改為地瓜西谷米，L5、M1 湯品對調。