

109 學年度下學期國民小學 5 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
3	一	N1	白米飯	米	地瓜燒肉	豬後腿肉 地瓜 紅蘿蔔 蒜	豆包時蔬	豆包 時蔬 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬番茄湯	時蔬 番茄 大骨薑	4.6	1.4	2.1	2	563		102	506
4	二	N2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 薑 油包	沙茶凍腐	凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 蒜 沙茶醬	蔬菜	海芽蛋花湯	乾海帶芽 蛋 薑	4	1.7	2.2	2	534		161	136
5	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	香菇絞肉粥	乾香菇 絞肉 蛋 紅蘿蔔 扁蒲 白米	2.9	1.2	2.2	2	467		104	503
6	四	N4	糙米飯	米 糙米	瓜仔肉	絞肉 醬碎瓜 蒜 刈薯	滷煎蒸炒滑蛋	蛋	蔬菜	仙草甜湯	仙草凍	4	1.2	2.7	2	549		122	487
7	五	N5	紫米飯	米 紫米	咖哩雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	毛豆大黃瓜	冷凍毛豆仁 大黃瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔 大骨 薑	4.5	2	2	2	565		103	147
10	一	O1	白米飯	米	蔥燒肉片	豬後腿肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	肉絲瓜粒	肉絲 時瓜 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬大骨湯	時蔬 大骨 薑	4	2.2	2	2	575		92	80
11	二	O2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 洋蔥 九層塔 蒜	時蔬炒蛋	蛋 紅蘿蔔 時蔬 蒜	蔬菜	番茄時蔬湯	番茄 芹菜 大骨 薑 洋蔥	4	1.4	2.8	2	615		102	201
12	三	O3	西式特餐	通心麵	茄汁肉醬	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 番茄	茄汁肉醬	芹菜 杏鮑菇 番茄醬	蔬菜	玉米濃湯	蛋 冷凍玉米粒 玉米 濃湯調理包 三色豆	3.4	1.6	1.8	2	503		73	90
13	四	O4	糙米飯	米 糙米	瓜仔雞	醬瓜 肉雞 蒜	家常豆腐	豆腐 洋蔥 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	綠豆湯	綠豆 二砂糖	5	1.2	2.9	2	688		170	467
14	五	O5	玉米飯	米 冷凍玉米粒	京醬肉絲	肉絲 時蔬 紅蘿蔔 甜麵醬	蛋酥白菜	蛋 大白菜 蒜 紅蘿蔔	蔬菜	酸菜金針湯	乾金針 酸菜 大骨 薑	4.2	2	1.9	2	577		74	224
17	一	P1	白米飯	米	花生肉片	豬後腿肉 紅蘿蔔 洋蔥油 花生 蒜	絞肉花椰	冷凍花椰菜 紅蘿蔔 蒜絞肉	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4	2	2	2	530		143	122
18	二	P2	糙米飯	米 糙米	豆瓣燒雞	肉雞 時蔬 紅蘿蔔 豆瓣醬 蒜	螞蟥上樹	冬粉 絞肉 時蔬 紅蘿蔔 乾 木耳	蔬菜	時瓜湯	時瓜 大骨 薑	4	1.6	2.3	2	537		111	170
19	三	P3	丼飯特餐	米 糙米	美味肉排	肉排 蒜	丼飯配料	絞肉 紅蘿蔔 時蔬 冷凍玉米 粒 海苔絲 蒜	蔬菜	大醬湯	時蔬 柴魚片 味噌	4.2	1.3	2.1	2	603		99	98
20	四	P4	糙米飯	米 糙米	咖哩絞肉	絞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉	家常豆腐	豆腐 杏鮑菇 絞肉 蒜	蔬菜	紅豆湯	紅豆 二砂糖	5.3	1.1	2.6	2	632		230	102
21	五	P5	小米飯	米 小米	南瓜燒雞	肉雞 南瓜 紅蘿蔔 蒜	豆包白菜	豆包 大白菜 乾木耳 蒜	蔬菜	玉米濃湯	冷凍玉米粒 蛋 玉米 濃湯調理包	4.6	1.8	2.4	2	589		131	133
24	一	Q1	白米飯	米	蒜泥白肉	豬後腿肉 高麗菜 醬油膏 蒜	金珠翠玉	絞肉 冷凍玉米粒 彩椒 蒜	蔬菜	枸杞針菇湯	金針菇 時蔬 枸杞 薑	4.5	1.4	2	1.7	577		126	69
25	二	Q2	糙米飯	米 糙米	香滷雞翅	三節翅 蒜 油包	西滷菜	蛋 大白菜 乾木耳 紅蘿蔔 蒜	蔬菜	時蔬湯	時蔬 大骨 薑	4	1.8	1.9	1.9	553		198	140
26	三	Q3	拌麵特餐	拉麵	拌麵配料	絞肉 豆干 甜麵醬 豆瓣醬 蒜	拌麵配料	冷凍毛豆仁 小黃瓜 紅蘿蔔 香油	蔬菜	大滷湯	脆筍絲 時蔬 豆腐 紅 蘿蔔乾木耳	4.8	1.4	2.4	1.9	637		320	232
27	四	Q4	糙米飯	米 糙米	香酥魚柳	香酥魚柳 白胡椒粉	玉米炒蛋	蛋 冷凍玉米粒 蒜	蔬菜	黑糖粉圓	粉圓 黑糖	4.8	1	2.6	1.8	637		328	123
28	五	Q5	紫米飯	米 紫米	洋芋燉肉	豬後腿肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜	塔香海草	海帶茸 九層塔 薑	蔬菜	味噌豆腐湯	柴魚片 豆腐 味噌	4.6	1.2	2.4	1.8	613		333	195
31	一	R1	白米飯	米	玉菜肉片	豬後腿肉 洋蔥 高麗菜 紅 蘿蔔 蒜	絞肉瓜粒	絞肉 時瓜 紅蘿蔔 乾木耳 蒜	蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 薑	4	2.1	2.4	2.3	616		128	103

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,N2 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,N1、N4 副菜對調,N1、O2 副菜對調,L2、N2 主菜對調,N3、G3 整天對調,N3 副菜改為芹菜豆芽,G3 湯品改為香菇絞肉粥,N4 湯品改為仙草甜湯,N5 副菜改為毛豆大黃瓜,O2、R2 主菜對調,O5、Q1 副菜對調,O5、P2 副菜對調,P5 湯品改為玉米濃湯,Q3 副菜二改為小餐包,P1、Q4 副菜對調。